

Diálogo Saúdável



Santa
Helena
Saúde

Publicação da
Santa Helena Saúde
Ano XI - Número 60
março/abril de 2015

ANS - Nº 35.509-7

Centro de Cardiologia



**Novidade acaba
de chegar em
São Bernardo
do Campo**

**Vacinação de adultos,
especialmente nas
empresas, previne
o absenteísmo**

**Mulheres devem fazer
os exames preventivos
periódicos para evitar
o câncer de útero**





Santa Helena
Saúde

Coordenação geral

Fernando Fornias
Diretor-presidente
Ronaldo Kalaf
Diretor vice-presidente

Edição e coordenação

Adenilde Bringel (Mtb 16.649)

Reportagem

Adenilde Bringel e
Elessandra Asevedo

Fotos

Ilton Barbosa e Mega Publicidade

Editoração Eletrônica

Felipe Borges

Capa

ingimage.com

Projeto gráfico e Produção editorial

Companhia de Imprensa
Divisão Publicações
(4432-4000)

Departamento Comercial
Santa Helena
Av. Senador Vergueiro, 339
Jardim do Mar
São Bernardo do Campo
Telefone: 4348-1111

www.santahelenasaude.com.br

Conforto e eficiência

Nos últimos anos, a Santa Helena tem feito um grande investimento nas unidades de atendimento – tanto nos hospitais (HSH e Maternidade) quanto nos Centros Médicos – com objetivo de oferecer aos beneficiários o melhor atendimento em um ambiente confortável. Esses investimentos têm sido realizados para modernizar a estrutura física, com ampliação e padronização de unidades, centralização de serviços e alterações de layouts, e também na base de atendimento, com treinamentos de colaboradores de todas as áreas.

Entendemos que um hospital ou uma unidade de saúde deve propiciar aos beneficiários uma sensação de bem-estar, para que o ambiente minimize os desconfortos da enfermidade que o levou a procurar o atendimento médico-hospitalar. Já há estudos que demonstram que o ambiente pode alterar o humor e até mesmo interferir na dor. A iluminação, por exemplo, interfere na harmonia e no equilíbrio; enquanto as cores criam diferentes atmosferas e influenciam nosso estado de ânimo, elevando ou reduzindo a sensação de bem-estar.

Por isso, há uma preocupação da Santa Helena em oferecer unidades com ambientação agradável, bem iluminadas, com mobiliário confortável que permita ao beneficiário sentir-se bem enquanto aguarda para passar pelo atendimento, para fazer um exame ou mesmo ao se preparar para um procedimento. Uma das unidades que já seguem esse novo conceito é o Centro de Cardiologia localizado em São Bernardo do Campo e que é destaque nesta edição.

Aliás, essa é outra meta da Santa Helena: centralizar ao máximo as demandas das especialidades – consultas, exames e pequenos procedimentos – em um mesmo ambiente, para que os beneficiários não precisem passar por deslocamentos em excesso. Continuamos firmes em nosso propósito de ser uma operadora de saúde que respeite ao máximo as necessidades dos beneficiários e possa, a cada dia, oferecer um serviço de excelência.

Fernando Fornias
Diretor-presidente
Santa Helena Saúde

Espaço Aberto



Educia Novaes de Oliveira

Atendimento diferenciado

Quando se trabalha diretamente no atendimento ao cliente é preciso ir muito além dos padrões pré-determinados, buscando um aprofundamento do assunto para entender o que está acontecendo e, então, trabalhar para encontrar uma solução. Desta forma, o atendimento passa a ser ainda mais humanizado e gera satisfação para ambos os lados. E foi justamente por causa da forma diferenciada com que foi atendida em duas emergências que a beneficiária Educia Novaes de Oliveira, de 38 anos, demonstrou sua satisfação com a Santa Helena Saúde.

A primeira situação aconteceu em julho de 2014 quando, ao adotar uma criança, Educia desejou incluir a nova integrante da família no convênio. Para isso, entrou em contato com o Atendimento ao Cliente da Santa Helena e a colaboradora Aline Amorim deu encaminhamento à sua solicitação, que foi atendida. Outro caso prontamente solucionado ocorreu em janeiro deste ano quando, ao chegar no Espaço Saúde para fazer um exame de ultrassom e uma mamografia, a beneficiária percebeu que havia esquecido o pedido médico e o guia de exames.

Como seria impossível voltar para casa e buscar os documentos a tempo, ou até mesmo conseguir agendar para outra data, Educia conversou com as atendedoras até ser encaminhada ao setor Resolva Aqui, onde foi atendida pela colaboradora Aline Stephany da Silva. “A atendente entendeu meu problema e prontamente tentou resolver. Depois de checar meu prontuário, conversou com outro médico, emitiu as guias e eu consegui fazer os exames naquele dia. Parabéns à Santa Helena por ter, em seu quadro, pessoas que realmente nos ajudam. Estou plenamente satisfeita com o atendimento que recebi desses colaboradores”, afirma.

Alimentação saudável

Empresa mantém diferentes linhas de produtos funcionais

COM A CRESCENTE preocupação relacionada à qualidade de vida, a alimentação saudável, rica em alimentos integrais, naturais e com fibras, passou a ter um destaque essencial na vida de muitas pessoas. Visionária, a Kobber Alimentos foi fundada em 1994 justamente para oferecer produtos funcionais e, ao mesmo tempo, saborosos. A empresa foi pioneira ao trazer a granola para o mercado nacional, há mais de 20 anos – produto que já fazia sucesso em outros países e não era consumido no Brasil. Hoje, mantém portfólio com extensa linha de produtos que inclui *cookies* integrais e de granola, musli, cereais para adultos e crianças, barras de cereais, crocantes e de frutas, além de composto alimentar instantâneo.

Fundada e situada em Diadema, a empresa nasceu com apenas 30 empregados e, atualmente, possui cerca de 300 colaboradores. Por mês são produzidas, em média, 600 toneladas de produtos, fabricados

com controle rigoroso de qualidade e que podem ser encontrados nas grandes redes de supermercados, em casas de produtos naturais e empórios. Para que a Kobber se mantenha pioneira e em destaque no mercado, a equipe de desenvolvimento realiza pesquisas para atender a demanda, visita outros países para saber o que está sendo produzido e lança anualmente vários produtos, sempre levando em consideração a qualidade.

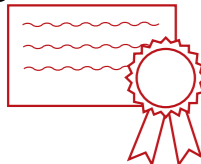
“Além da preocupação constante com os produtos que têm a marca Kobber, também trabalhamos para atender os padrões exigidos pelas empresas que fabricam seus produtos conosco, como Pão de Açúcar, Probiótica e Kellogg’s. Há ainda, em nossos planos, a ideia de entrar no mercado de exportação”, explica a nutricionista da fábrica, Carolina Aparecida França da Silva. Para cuidar da saúde e qualidade de vida dos colaboradores e seus familiares, desde agosto de 2009 a Kobber mantém convênio com a Santa Helena Saúde, que atende 554 vidas. A parceria começou pelo fato de a Santa Helena ser uma operadora regional e oferecer o melhor custo-benefício para a empresa.



Carolina Aparecida França da Silva

ÍNDICE

3



PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL

Kobber Alimentos mantém uma linha diversificada de produtos naturais

4



TODOS OS CUIDADOS COM O CORAÇÃO

Novo Centro de Cardiologia da Santa Helena reúne consultas e exames da área

6



IMUNIDADE MAIS RESISTENTE

Vacinas ajudam a prevenir doenças e colabora para diminuir faltas e afastamentos

7



ISSO É UM ABSURDO!

Conheça a diferença entre artrite, artrose e fibromialgia para entender os diagnósticos

8



MEXA-SE COM SAÚDE

Atividades físicas também são indicadas para pacientes com problemas cardíacos

Cuidado especial com o coração

Santa Helena cria Centro de Cardiologia e centraliza atendimentos e exames

As DOENÇAS cardiovasculares já são consideradas uma epidemia do século 21. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 40% dos óbitos no mundo são causados por essas enfermidades, que afetam pessoas de todas as idades. Com objetivo de atender os pacientes da área cardiológica com mais conforto e eficiência, a Santa Helena Saúde inaugurou, em fevereiro, um Centro de Cardiologia. No local estão centralizados todos os exames – ecocardiograma, holter, doppler e eletrocardiograma –, além de consultas de Cardiologia Clínica.

A unidade, localizada na rua João Azevedo Marques, 202, em São Bernardo do Campo, tem capacidade para 13 mil consultas mensais. “Com a transferência da Cardiologia aumentamos a nossa capacidade em 30%”, informa a médica Renata Karen Forte, coordenadora do Centro de Cardiologia. A unidade funcio-

na com seis cardiologistas clínicos e dois especialistas no exame de ecocardiograma, que se revezam no atendimento diário, das 7h às 18h. Além de consultórios e salas de exames, o Centro Cardiológico possui posto de enfermagem para medicação rápida e sala de emergência. Em geral, as principais patologias atendidas na área são cardiopatias, dislipidemia (colesterol elevado), hipertensão e insuficiência cardíaca. “No entanto, a maioria dos pacientes que nos procura vem para fazer a rotina cardiológica”, acrescenta a médica.

O Centro Cardiológico foi projetado dentro do novo conceito de ambientação da Santa Helena, com padronização de mobiliário, comunicação visual e tamanho de consultórios. As salas de exame ficam no andar térreo para facilitar para os pacientes com dificuldades de locomoção, e os demais andares são atendidos por um elevador. “Estamos criando um DNA Santa Helena e vamos seguir com a padronização em todas as unidades”, afirma o diretor Administrativo & Operações da empresa, Nelson Silva.

A unidade também está sendo



A médica Renata Karen Forte é a coordenadora

equipada com oito terminais totem de autoatendimento que possibilitarão um *check-in* mais rápido para consultas, emissão de guias para exames, marcação de retorno, encaminhamento a outras especialidades e emissão de atestados e comprovantes de comparecimento. A Santa Helena desenvolve, ainda, treinamentos trimestrais com todos os colaboradores para manter o mesmo



O diretor Nelson Silva: Santa Helena cria seu DNA

padrão de atendimento na rede, inclusive com os profissionais da equipe de enfermagem. “A proposta é que o beneficiário nem perceba que está sendo atendido em diferentes unidades, pelo fato de o ambiente e os serviços manterem o mesmo padrão”, acentua o diretor.

OUTRAS ESPECIALIDADES

No mesmo endereço, porém, no prédio anexo, estão centralizados os atendimentos de Dermatologia Clínica, Pediatria (ambulatorial), Gastroenterologia e Fonoaudiologia. O setor de Oftalmologia – clínica e exames – também passa a atender no local.



Posto de enfermagem



Sala de emergência



Sala de eletrocardiograma



○ Mergulho de risco

A Sociedade Brasileira de Coluna (SBC) pretende divulgar informações preventivas a fim de levar a uma maior conscientização da população, principalmente jovens e famílias com crianças pequenas, em relação ao mergulho. Segundo a entidade, mergulhar em águas desconhecidas pode levar a consequências graves e até mesmo irreversíveis, como paralisia de pernas e braços e problemas neurológicos. Estatísticas indicam que o mergulho em águas rasas é a quarta causa de lesão medular no Brasil. O sexo masculino é o mais afetado e os mergulhos em rios correspondem a 43,5% dos acidentes.



Imunização nas empresas

Adultos também devem tomar vacinas

QUANDO SE TRATA de crianças, as mães ficam alertas para não perder as campanhas de vacinação, mas, depois de adultas, muitas pessoas esquecem que devem manter a imunização em dia. Por isso, as empresas que buscam um ambiente saudável de trabalho e aplicam programas de saúde para garantir a satisfação e produtividade dos colaboradores desenvolvem campanhas internas de vacinação.

Segundo o médico Ary Todaro Junior, consultor de Medicina do Trabalho da Santa Helena e diretor da Omini Medicina Ocupacional, para garantir a saúde de uma empresa é necessário mais do que desenvolver ações mercadológicas e manter as finanças equilibradas. “É fundamental dar a devida importância para a saúde dos colaboradores e, assim, diminuir consideravelmente o risco de absenteísmo, que são as faltas ao trabalho, e presenteísmo, que é a presença não produtiva”, avalia.

Neste contexto, a vacina é uma das principais alia-

das do serviço de saúde ocupacional porque permite, a partir de ações simples e de baixo custo, alcançar o seu principal objetivo: a saúde dos trabalhadores. Além disso, um programa bem elaborado será percebido pelos empregados como mais um benefício que a empresa está oferecendo. “Para a companhia, do ponto de vista prático, esta ferramenta assegura o ritmo de produção evitando faltas, licenças temporárias por motivos de saúde e aposentadorias precoces”, enfatiza.

A vacinação reduz de 25% a 43% os dias de trabalho perdidos por causa da gripe, diminui em 25% o uso de antibióticos e entre 32% a 44% as visitas ao médico. Números da Organização Mundial da Saúde (OMS) demonstram que, para cada US\$ 1 gasto em prevenção há uma economia de US\$ 60 que seriam gastos em tratamento. O Calendário Nacional de Vacinação do Ministério da Saúde diz que adultos com idade entre 20 e 59 anos devem tomar vacina contra hepatite B, febre amarela, tríplice viral (sarampo, rubéola e caxumba) e a dupla adulto (difteria e tétano).

“A hepatite B complica-se com cirrose, câncer e até óbito; a hepatite A afasta o trabalhador de suas atividades em média por 45 dias e evolui para óbito em cerca de 1% dos casos; a varicela afasta em média por duas semanas; a rubéola pode se disseminar rapidamente entre os trabalhadores e seus familiares; e a gripe representa de 10% a 12% do absenteísmo por até duas semanas”, exemplifica o médico.

Coluna da qualidade



A segurança do paciente é um tema primordial, tanto que, na 55ª Assembleia Mundial da Saúde, de 2002, foi recomendado que a Organização Mundial da Saúde e os estados membros tivessem maior atenção ao problema. Isso resultou, em 2004, na ‘Aliança Mundial para a Segurança do Paciente’, que tem objetivo de despertar a consciência profissional e o comprometimento político para uma melhor segurança na assistência à saúde, organizando programas e lançando novos desafios para ampliar o comprometimento global em determinadas áreas de risco. Assim, temos o compromisso de manter um olhar diferenciado aos pacientes que necessitam de cuidados cirúrgicos, que são, inquestionavelmente, componentes essenciais da assistência à saúde. Precisamos contemplar a prevenção de infecções cirúrgicas, anestesia segura, equipes cirúrgicas seguras e indicadores da assistência cirúrgica. Por ser complexa, a assistência cirúrgica envolve dezenas de etapas que devem ser otimizadas individualmente para os pacientes, minimizando perdas e complicações.

Os 10 mandamentos de segurança do paciente são: a equipe operará o paciente certo e no local cirúrgico certo; usará métodos conhecidos para impedir danos na administração de anestésicos, enquanto protege o paciente da dor; reconhecerá e estará preparada para perda de via aérea ou de função respiratória que ameacem a vida; reconhecerá e estará preparada para o risco de grandes perdas sanguíneas; evitará a indução de reação adversa a drogas ou reação alérgica de risco ao paciente; usará métodos conhecidos para minimizar o risco de infecção; impedirá a retenção de instrumentais ou compressas nas feridas cirúrgicas; manterá seguros e identificará todos os espécimes cirúrgicos; manterá comunicação efetiva e trocará informações críticas para a condução segura da operação. Além disso, os hospitais e sistemas de saúde estabelecem vigilância de rotina sobre a capacidade, o volume e os resultados cirúrgicos, para aprimorar processos e a segurança na assistência.

Eric Strose é diretor clínico do HSH

Previna o câncer de útero

O último levantamento do Instituto Nacional de Câncer (INCA), de 2014, estimou 15.590 novos casos de câncer de colo de útero, com um risco estimado de 15,33 casos para cada 100 mil mulheres. Mundialmente, esse tipo de câncer é o quarto mais comum entre as mulheres, por isso é considerado um problema de saúde pública, o que leva as autoridades de saúde a desenvolver campanhas educativas para prevenir o problema. O câncer de colo de útero foi responsável por 265 mil óbitos em 2012 no planeta, 87% em países em desenvolvimento como o Brasil.

Em geral, o risco de desenvolver a doença começa a partir dos 30 anos de idade e aumenta progressivamente até atingir o pico entre 50 e 60 anos. Além de aspectos ligados ao *Papiloma Virus Humano* (HPV), a neoplasia maligna está relacionada a outros fatores ligados à imunidade do organismo, à genética

e ao comportamento sexual. O tabagismo também eleva o risco. O melhor método de prevenção é o exame conhecido como *Papanicolaou*, que deve ser feito anualmente em mulheres com idade entre 25 e 64 anos.

A médica patologista Luciana Salomé, diretora da Sociedade Brasileira de Patologia (SBP), afirma que é preciso que o governo e a sociedade tenham consciência da importância da doença, que é de evolução lenta, com um período de progressão de cerca de 20 anos. “Nesse cenário temos todas as ferramentas necessárias para um potencial de cura elevado em nosso País: métodos eficientes de diagnóstico precoce e estratégias de prevenção”, afirma.



Isso é um absurdo!

Baseado em análise de queixas dos nossos clientes, elaboramos a coluna ‘Isso é um absurdo’, pois percebemos que, muitas vezes, há falta de entendimento entre pacientes e médicos sobre as doenças e seus principais sintomas, quadro clínico e evolução. Esta coluna será dedicada a explicar aos nossos clientes, nosso maior valor, o que são as principais doenças da população e quais são os sintomas dessas doenças. Vamos mostrar um exemplo que envolve dúvida entre artrose, artrite e fibromialgia.



A Sra M.R.C., de 66 anos, relata que sente dor por todo o corpo, ombros, joelhos, cotovelos e coluna há vários meses e que já passou com ortopedista, reumatologista, clínicos e até agora está sem melhora. Relata: “Já fui em vários médicos, já usei várias medicações e ninguém resolve meu problema! ISSO É UM ABSURDO”.

Esta coluna esclarece

Em geral, dor nas articulações e dor muscular generalizada estão relacionadas às principais causas: artrose, artrites e fibromialgia. Esses problemas são mais comuns nas mulheres da terceira idade (acima de 65 anos) e/ou associadas à obesidade e fatores psicológicos. Por definição, a **artrose**, chamada de osteoartrose, não é uma doença. Trata-se de um fenômeno absolutamente natural que se deve ao desgaste da cartilagem que reveste nossas articulações (juntas) e faz parte do envelhecimento global do organismo humano, como as rugas ou as chamadas manchas senis em nossas mãos.

A **artrite** implica na presença de uma das

três características definidas por Galeno (século 3 d.C): dor, calor e rubor nas regiões das articulações, como joelhos, ombros, cotovelos e outros membros. Há mais de 100 causas de artrite ou inflamação articular, e a mais comum e temida é a artrite reumatoide, doença de origem autoimune que provoca grave acometimento das articulações, com grande destruição das mesmas. É o que as pessoas chamam de ‘reumatismo’.

Fibromialgia é uma síndrome comum em que a pessoa sente dores por todo o corpo durante longos períodos, com sensibilidade nas articulações, nos músculos, tendões e em outros tecidos moles, e também está diretamente ligada à fadiga, aos distúrbios do sono, a dores de cabeça, depressão e ansiedade. Ou seja, tem forte influência do estado emocional do paciente.

Para realizar o diagnóstico é necessário eliminar primeiro as causas orgânicas: artroses e artrites. Isso é feito por meio de exames de laboratório e exames de imagem após exame clínico do caso. Afastando estas causas, temos de ver as causas psicossomáticas, nas quais se

inclui a fibromialgia, cujo diagnóstico é apenas clínico (não há exames de comprovação).

O tratamento depende da causa. As artrites e artroses são tratadas com medicação, fisioterapia e, eventualmente, cirurgia. A fibromialgia exige tratamento para a dor e tratamento para depressão/ansiedade. Aí, a melhora é mais difícil, pois depende também do tratamento psicológico.

Assim, fica fácil perceber que, quando um paciente chega ao médico referindo dor nas articulações, pode se tratar de diversos diagnósticos e os médicos vão fazendo os exames e tratando até que se elimine todas as causas orgânicas da dor. Quando a melhora não ocorre e/ou é lenta, é necessário atuar sobre o emocional, pois, muito provavelmente, é fibromialgia. Como sempre, a orientação é conversar com o médico que assiste o caso e tirar suas dúvidas. Com certeza, nossos profissionais estão preparados para isso.

Simone A. C. Henriques é médica coordenadora da Santa Helena



Coração em forma com a ajuda de exercícios

Atividades aeróbicas são indicadas para indivíduos com problemas cardíacos

ESTÁ MAIS que comprovado que a prática regular de atividades físicas é importante para manter a saúde, e este hábito também pode (e deve) ser adotado por pessoas que possuem algum problema cardíaco, como hipertensão e arritmias. Embora muitos acreditem que a aceleração dos batimentos cardíacos possa trazer consequências ruins, os exercícios geram muitos benefícios ao organismo, entre eles o aumento do HDL-colesterol (bom), o controle da pressão arterial, e até mesmo a diminuição do uso de medicamentos. Para alcançar os efeitos benéficos é preciso ter autorização do médico cardiologista e acompanhamento de um educador físico.

Dentre os exercícios indicados estão os aeróbicos, como caminhada, corrida, bicicleta e natação que, quando praticados regularmente, também fortalecem a musculatura cardíaca e controlam o diabetes e a obesidade. “É preciso orientação médica e exames antes de começar a atividade,

entre eles o teste ergométrico e o eletrocardiograma. Com base nos resultados será definido o programa de exercícios”, explica o médico cardiologista Alexandre Ricardo Fumagalli, cirurgião cardíaco da Santa Helena Saúde.

Para os sedentários é indicado fazer atividade por 30 minutos, cinco vezes por semana, e aumentar gradativamente até alcançar 50 minutos por dia. Devido à perda de massa muscular, pacientes com idade superior a 50 anos também devem fazer musculação três vezes por semana. Até pacientes que já passaram por cirurgia cardíaca devem fazer exercício aeróbico regularmente. Nos casos de implante de ponte de safena e valvulopatia é possível iniciar a prática um mês depois do procedimento, começando com caminhadas de 20 minutos três vezes por semana e aumentando gradativamente.

Para ter a dimensão da importância de praticar atividade física, diabé-



O médico Alexandre Ricardo Fumagalli

ticos conseguem controlar a glicemia e pacientes com dislipidemias e pré-diabéticos deixam de tomar medicamentos quando praticam exercícios e controlam a alimentação. O médico reforça, ainda, que até mesmo os transplantados podem praticar exercícios, desde que respeitem a fase de recuperação. “Esses pacientes poderão, no futuro, voltar a fazer atividades mais intensas”, enfatiza.

140

HEART RATE

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

