

Diálogo

S A U D Á V E L

Edição 64 | Ano XI | novembro/dezembro 2015



ENVELHECER SAUDÁVEL

Idosos precisam ingerir muito líquido para evitar os riscos da desidratação

PRIMEIROS PASSOS

O refluxo atinge lactentes e crianças de até dois anos

EQUILÍBRIO

Fique atento aos sintomas do transtorno do déficit de atenção e hiperatividade

VIDA SAUDÁVEL

A convivência com animais faz muito bem à saúde

BOAS FESTAS

Coordenação geral

Diretor-presidente
Fernando Fornias

Diretor vice-presidente
Ronaldo Kalaf

Edição e coordenação

Adenilde Bringel (Mtb 16.649)

Reportagem

Adenilde Bringel e Fernanda Ortiz

Fotos

Ilton Barbosa e Pager Tecnologia

Editoração Eletrônica

Companhia de Imprensa

Colaborou

Vitor Gitti e Vânia Maia

Projeto gráfico e Produção editorial

Companhia de Imprensa
Divisão Publicações (11-4432-4000)

Central de Agendamento

Consultas e exames
(11) 4336-9777
(Exceto exames especiais)

SAC 24 Horas

Informações, dúvidas, reclamações,
orientações sobre suspensão ou
cancelamento – 0800-191817

Ouvidoria e Fale Conosco

www.santahelenasaude.com.br



**Santa
Helena**
Saúde

TRABALHANDO PELA VIDA

Otimismo para 2016

Alguns estudos científicos recentes demonstram que os otimistas vivem mais e têm mais saúde, porque a atitude positiva diante da vida funciona como vitaminas que melhoram o humor, a disposição, a energia e a forma de encarar os problemas. Acreditar no positivo também elimina o risco de estresse e faz com que o sistema imunológico reaja melhor diante das adversidades e das doenças.

Apesar do impacto positivo que o otimismo exerce sobre a saúde mental e física, sabemos que nem sempre é fácil ser otimista diante da vida, especialmente quando nos deparamos com problemas de saúde na família. No entanto, acredito que esse exercício de pensar positivamente pode ser benéfico para todas as pessoas. A importância do otimismo foi resumida em uma frase pelo escritor Fernando Sabino: “O otimista erra tanto quanto o pessimista, mas pelo menos sofre só uma vez”.

Todos nós, brasileiros, passamos um ano bastante difícil, com problemas que geraram ansiedade e insegurança. No entanto, é fundamental continuar otimistas diante da vida, acreditar que esta fase ruim em breve vai passar e que o Brasil voltará a encontrar um caminho seguro de crescimento e estabilidade que trará benefícios a todas as pessoas. E, no que depender da Santa Helena, continuaremos trabalhando com energia e vitalidade para oferecer o melhor serviço em saúde aos nossos beneficiários.

Estamos próximos do Natal, um tempo que convida à reflexão, à paz, à confraternização e ao otimismo. Nós, da Santa Helena, desejamos que cada um dos brasileiros encontre dentro de si essa capacidade de acreditar e de pensar com otimismo, para que, em 2016, todos os planos, sonhos e desejos possam ser concretizados. Feliz Natal e um Ano Novo positivo!

Fernando Fornias
Diretor-presidente

ÍNDICE

4 Em Pauta

Simulação de atendimento a múltiplas vítimas



6 Movimento Gentileza

Boas ações tornam o mundo muito melhor



6 Primeiros Passos

Refluxo atinge lactentes e pode ir até os dois anos



7 Envelhecer Saudável

Desidratação no idoso traz vários riscos



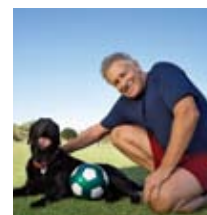
7 Equilíbrio

TDAH precisa ser diagnosticado para evitar prejuízos



8 Viva Bem

Animais fazem bem à saúde em todas as idades



Tradicional frango com polenta



GISELE SILVA É ANALISTA DE RECURSOS HUMANOS

Herança da colonização italiana e referência gastronômica no Grande ABC, a tradicional Rota do Frango com Polenta, localizada em São Bernardo do Campo, atrai consumidores de diversas localidades para saborear comida de qualidade em um ambiente acolhedor e com diversão para toda a família. Fundado em 1956 por Angelo Demarchi e filhos, o restaurante Florestal Demarchi, um dos mais antigos da região, se destaca pelo bom atendimento e pela qualidade do cardápio.

Além do frango com polenta, especialidade da casa, e de um cardápio diversificado com carnes, peixes, massas, feijoada e sobremesas, outros atrativos têm sido responsáveis pela satisfação dos clientes. “Shows musicais de artistas do primeiro time da música brasileira, jantares dançantes, festas de casamento, formaturas, aniversários e bodas são atividades que unem diversas gerações e fidelizam clientes de todas as idades”, garante Gisele Silva, analista de Recursos Humanos do restaurante.

A analista afirma que, mesmo em tempos de crise, o estabelecimento está sempre cheio, principalmente nos fins de semana. Com capacidade para 2,5 mil pessoas, o Florestal Demarchi possui espaço kids, pista de dança, área de café, sala de convenções, serviço *delivery* e toda a infraestrutura para atender famílias, empresas e eventos dos mais variados. Com a chegada das festas de fim de ano começa, também, a temporada de confraternizações.

CUIDADOS COM A SAÚDE

O bem-estar e a saúde dos empregados recebe atenção especial dos proprietários do restaurante Florestal Demarchi. Segundo Gisele Silva, a qualidade do atendimento, o corpo clínico e a confiabilidade são responsáveis por tantos anos de parceria com a Santa Helena. “Temos o convênio médico da Santa Helena há aproximadamente 20 anos para cuidar de nossos colaboradores e familiares. O atendimento e a qualidade dos serviços vêm melhorando muito ao longo dos anos, o que nos deixa muito satisfeitos e felizes pela escolha”, finaliza.

BENEFICIÁRIOS

Respeito e qualidade no atendimento

Um bom hospital é aquele que trata seus pacientes como se fossem únicos, com simpatia, respeito e profissionalismo. E, segundo Thais Monaco Prando Costa Lima, foi exatamente esse o cenário que encontrou no Hospital Santa Helena (HSH), em Santo André, ao passar por uma consulta de emergência com o clínico geral Older Grigoli Filho. Além de ser atendida por um médico qualificado, Thais foi recebida por recepcionistas e enfermeiros atenciosos e empenhados em fazer o melhor pelo paciente.

“Nunca fui tão bem atendida ou recebi tamanha atenção de um médico de pronto atendimento como na minha última passagem pelo hospital, há pouco mais de dois meses. O doutor Older foi gentil, atencioso, interessado em diag-

nosticar e solucionar o problema”, relata. A beneficiária passou por um exame tão completo que o médico identificou, além da garganta inflamada – motivo de sua ida ao hospital –, que poderia ter uma pedra no rim, e pediu que procurasse um especialista para realizar exames mais precisos. A beneficiária parabeniza a Santa Helena por contratar médicos tão comprometidos, que garantem um atendimento mais humanizado.

Beneficiária desde o início deste ano e moradora da Vila Marina, em Santo André, Thais Lima afirma que esse não foi um fato isolado, pois tanto ela quanto a mãe, também beneficiária, tiveram atendimento similar em outras oportunidades. “Além da atenção dos médicos, não posso deixar de comentar sobre o serviço de triagem da enfermaria,

que prioriza os atendimentos de acordo com a gravidade, e a qualidade do atendimento da recepção”, comenta, ao afirmar que o grande diferencial do serviço está no comprometimento de cada colaborador.



THAIS LIMA

Treinamento para atender a múltiplas vítimas

Simulado de atendimento emergencial mobiliza 100 pessoas e destaca importância da eficiência e organização

Um incêndio seguido de explosão na cozinha do Hospital Santa Helena (HSH) vitimiza gravemente cinco pessoas e desencadeia uma série de situações críticas, atingindo a área de pronto atendimento e colocando em risco a vida de pacientes e colaboradores. Com esse cenário fictício, a equipe do HSH realizou, na manhã do dia 15 de novembro, o Simulacro, um simulado de atendimento a múltiplas vítimas com o objetivo de avaliar a atuação dos colaboradores, dimensionando a capacidade de atendimento, transferência de leitos, evacuação da área e o suprimento de materiais e medicamentos.

Esse processo, denominado Preparação e Resposta do Desastre e Emergência, faz parte de uma série de atividades que qualifica o corpo assistencial do HSH no atendimento a múltiplas vítimas. “A proposta é que colaboradores, médicos, enfermeiros e equipe de apoio estejam treinados para que possamos atender os beneficiários, acompanhantes e funcionários no caso de uma catástrofe ou situação de emergência”, informa o médico Eric Strose, diretor técnico do Hospital Santa Helena. O HSH é acreditado com excelência pela Organização Nacional de Acreditação



Fotos do simulado: Editores Filmes/Mauro Nery

(ONA) e trabalha, atualmente, para atender à nova metodologia da Accreditation Canada International e QMentum International.

Para esse simulado, 150 colaboradores foram treinados, incluindo profissionais de outras unidades – 60% da área assistencial, entre médicos e enfermeiros, e 40% da área de apoio, com fisioterapeutas, segurança patrimonial, técnicos de segurança, suprimentos e profissionais de farmácia, entre outros. Segundo a coordenadora de Segurança e Saúde Ocupacional da Santa Helena, Evanir Leite Calva-

no, quando a ocorrência é de múltiplas vítimas, todo o hospital deve estar mobilizado para agir conjuntamente e garantir um atendimento organizado e sem pânico. “Se estamos com 100 pessoas acima do habitual e em meio ao caos, por exemplo, precisamos saber quem coordena as equipes, como classificamos as vítimas de acordo com a gravidade, como e para onde serão removidas e como devemos trabalhar com a contingência de leitos, material, medicamentos e suprimentos”, acentua.

O Hospital Santa Helena possui



as vítimas

da união na hora da emergência



EVANIR LEITE CALVANO: SEGURANÇA TOTAL



O MÉDICO ERIC STROSE: TODOS PRONTOS

200 brigadistas, além de equipes de emergência treinadas. O diretor do HSH informa que multiplicar esse tipo de conhecimento viabiliza o trabalho e melhora, consideravelmente, a qualidade do atendimento em situações emergenciais, independentemente das proporções. “Além dos treinamentos da brigada de incêndio, que ocorrem trimestralmente, nossa ideia é expandir esse aperfeiçoamento para as equipes de emergência, realizando simulações que, mesmo em menores extensões, qualifiquem nossas equipes para qualquer eventualidade”, acentua.

O simulado foi realizado após treinamento teórico e dois pré-simulados, nos meses de junho e julho, quando a equipe foi orientada sobre as atividades e as ações do Simulacro. A Santa Helena também comunicou ao Corpo de Bombeiros, à Polícia Civil e ao Departamento Municipal de Trânsito sobre o treinamento programado, a fim de evitar chamadas indevidas referentes à movimentação do lado de fora do hospital. Para que o cenário fosse o mais real possível, colaboradores atuaram como vítimas e receberam maquiagem especial que simulava cortes e sangramentos.



A simulação

No simulado, uma explosão ocasionada durante o acendimento de um dos fogareiros do fogão industrial da cozinha ocasionou duas situações críticas: um curto circuito que atingiu a área de pronto atendimento e a liberação de fumaça para os corredores externos, que rapidamente se espalhou para outras áreas, chegando até os leitos. “Por conta da situação foi acionado o alarme sonoro e de áudio para ações da brigada de emergência, indicando Código Laranja, que significa incêndio com evacuação parcial de área”, relata Evanir Leite Calvano.

Na sequência foram definidos os postos médicos avançados e a área de concentração de vítimas. A calçada e o estacionamento de ambulâncias foram usados para abertura das lonas verde e amarela do Kit Desastre. As lonas vermelhas foram dispensadas, considerando que o atendimento das vítimas de maior risco seria realizado em local seguro no interior do hospital. De forma organizada, bem coordenada e sem desespero, as áreas foram evacuadas, os pacientes transferidos para ambientes protegidos e os atendimentos assistenciais realizados. “Fizemos uma situação menos ensaiada possível, mais próxima da realidade e bem orientada para avaliar, criticamente, as ações e o desempenho dos nossos colaboradores”, esclarece a coordenadora.

Segundo o médico Eric Strose, pela espontaneidade e forma como o Simulacro foi realizado, o resultado foi excelente. “Ficamos satisfeitos, principalmente com a seriedade, o comprometimento e o entendimento dos colaboradores sobre a importância de seu papel em casos de emergência. Mesmo com um treinamento muito focado e com coordenadas estabelecidas, os profissionais agiram com calma, mantendo o trabalho em equipe e respeitando a função do outro. Foi, certamente, muito interessante”, avalia. O diretor técnico acrescenta que foi possível identificar detalhes a serem melhorados, mas que, sem dúvida, a equipe atingiu o objetivo desejado.



Atitudes simples, como desejar um bom dia, segurar a porta do elevador para um vizinho, oferecer o lugar no transporte público ou ajudar um colega atarefado no trabalho são ações que fazem toda a diferença no dia a dia, tanto para quem recebe como para quem pratica. É fato que o mundo necessita de mais sorrisos e gentilezas, de menos pessoas amargas e mais indivíduos que façam algo pelo próximo, sem esperar nada em troca. E, no meu cotidiano, costumo fazer a minha parte. Por vezes parece tão pouco, mas vale a pena, pois atitudes positivas se espalham como uma corrente do bem.

Há algum tempo, eu estava no tróibus a caminho do trabalho e, em determinado ponto, entrou um senhor com deficiência visual que perguntou em voz alta se alguém desceria na parada do Hospital São Bernardo, pois precisava de ajuda para ir até o local. Todos se calaram e eu, ao ver sua angústia, me sensibilizei e disse que o ajudaria. Ao chegar ao ponto, descemos e, de braços dados, caminhamos até o hospital. No trajeto, o senhor me explicou que gostaria de fazer uma surpresa à esposa, já que nunca havia ido buscá-la no trabalho.

Fiz questão de levá-lo até o setor onde a esposa trabalha e, quando entramos, ela ficou emocionada e muito feliz ao ver que, apesar das dificuldades, o marido estava fazendo algo para agradá-la. O senhor me agradeceu e me senti muito emocionada, pois era algo tão simples, mas que, para ele, fez toda a diferença. Deixei os dois no local e segui meu caminho até o trabalho feliz por ter, de alguma forma, proporcionado aquele momento especial ao casal. Acredito que atitudes de carinho, respeito e atenção fazem bem para a alma e para o coração, pois, além de nos deixar mais felizes, tornam o mundo à nossa volta muito melhor.

Ana Carolina Quintela é auxiliar interna de Relacionamento Empresarial da Santa Helena Saúde

Você também tem uma história de gentileza para contar? Envie para o e-mail marketing@sham.com.br

Refluxo na infância

Desconforto atinge lactentes e crianças de até dois anos

Muito comum em lactentes e crianças menores de dois anos, o refluxo gastroesofágico ocorre devido à imaturidade do esfíncter esofágico inferior, que impede que o alimento volte do estômago para o esôfago. A força do esfíncter melhora com o desenvolvimento infantil e, na grande maioria dos casos, o refluxo tende a diminuir a partir dos seis meses de idade, quando o bebê começa a comer alimentos mais sólidos e adotar uma postura mais ereta.

“Quando os bebês têm esse refluxo, normal ou fisiológico, caracterizado pela saída de leite pela boca após as mamadas em pequenas quantidades e sem prejuízo para a saúde, chamamos de regurgitados felizes”, explica o pediatra Valmir Martins, coordenador da Pediatria da Maternidade Santa Helena. O médico informa que, em mais de 90% das crianças, os sintomas desaparecem após os dois anos de idade, mas, quando o desconforto persiste e a frequência e duração das regurgitações são maiores, a ponto de causar danos à saúde, passa a ser considerado como doença do refluxo.

“Perda ou estabilidade de peso, dificuldade para mamar, irritabilidade, choro excessivo e aumento do vômito e das regurgitações são características que podem prejudicar o desenvolvimento da criança e indicam que algo está errado”, avalia o médico. Em casos mais graves, as crianças podem apresentar, ainda, apneia, dores no tórax, otites repetidas e sintomas respiratórios como, por exemplo, pneumonia provocada pela aspiração do próprio refluxo. Nesses casos, o pediatra deve ser consultado o quanto antes para uma análise clínica.

Classificada em vários graus, o tratamento da doença do refluxo depende de uma análise clínica mais aprofundada e, em alguns ca-



O PEDIATRA VALMIR MARTINS DÁ ORIENTAÇÕES

sos, de exames específicos. O médico acrescenta que, na maioria dos casos, o tratamento envolve correção nutricional e postural, indicação medicamentosa e, em situações mais extremas e raras, cirurgias podem ser recomendadas. “Após os seis meses, fórmulas especiais com espessantes podem entrar em cena e, em contato com o ambiente estomacal, ganham consistência de um gel, o que dificulta o refluxo”, orienta. A introdução das papinhas mais pastosas e consistentes também combate naturalmente o problema. Alimentos gordurosos, chocolates e refrigerantes devem ser evitados nessa faixa etária.



Água é fundamental à vida!

Desidratação pode ser um problema para os idosos

Vital para as funções do corpo, a água está presente nos processos de digestão, absorção, transporte de nutrientes e excreção. Além disso, auxilia na regulação da temperatura corpórea e na limpeza e desintoxicação por meio da urina e da transpiração. Estar hidratado é, portanto, fundamental para o bom funcionamento do organismo. Mais vulneráveis à desidratação devido à baixa ingestão de líquidos ou a doenças e uso de medicamentos, que podem aumentar o número de micções, os idosos merecem atenção especial, principalmente nos períodos de calor.

Algumas alterações podem influenciar uma maior suscetibilidade dos idosos à desidratação. "Com o envelhecimento, os mecanismos de regulação da sede podem se alterar, fazendo com que os idosos tomem uma menor quantidade de

líquidos do que o recomendado. A própria composição corporal se altera à medida que o indivíduo fica mais velho, podendo haver redução da água corporal em até 20%", explica o médico geriatra Rafael Fernando Brandão Canineu, da Santa Helena. A menor ingestão alimentar é outra causa para a desidratação, uma vez que, se não comer corretamente, o idoso deixa de absorver a água contida nos alimentos.

A desidratação também se caracteriza pela ausência de sais minerais no organismo, e pode se intensificar com outros sintomas, como diminuição na quantidade e concentração da urina, perda de peso, constipação intestinal, tonturas, fraqueza e dores de cabeça. Nos casos mais graves, observa-se confusão mental, diminuição da pressão arterial e até coma e morte. Outras condições podem aumentar o risco de desidratação em qualquer faixa etária, como diarreia e vômitos, aumento da sudorese ou condições que aumentem o número de mic-

ções, como diabetes e medicações diuréticas. "O tratamento é feito com a correção do déficit de água e sais minerais no organismo, utilizando reposição oral, intravenosa ou subcutânea, a depender da gravidade", justifica. A melhor forma de prevenir a desidratação é supervisionar os idosos quanto a uma ingestão adequada de líquidos. O consumo de álcool deve ser evitado, pois aumenta a perda de líquido pela urina.



O MÉDICO RAFAEL FERNANDO B. CANINEU

EQUILÍBRIO

Atenção aos indícios de TDAH

Distração em excesso, impulsividade, agitação física e mental, problemas de relacionamento e dificuldade de organizar os próprios processos de pensamento são alguns dos sintomas do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), que se manifesta na infância e acomete aproximadamente 5% das crianças em idade escolar. Esses pacientes têm um atraso na maturação do córtex cerebral, o que significa que vão atingir o mesmo grau de maturidade das outras crianças, mas em ritmo mais lento.

Crianças com TDAH não ficam quietas, não seguem regras, têm dificuldades para concluir tarefas, baixa tolerância à frustração e controle de impulsos, perdem e esquecem os pertences com frequência, não sabem esperar sua vez e interrompem conversas. "Para caracterizar o TDAH, esses sintomas devem ocorrer com prejuízo em casa e na es-

cola, onde a criança passa a maior parte do tempo", orienta a psiquiatra geral da infância Carolina Chinen de Barros, da Santa Helena. Os sintomas se evidenciam por volta dos cinco anos e, diferentemente dos colegas, a criança não consegue ficar sentada na classe, não presta atenção, não anota, não faz os exercícios e comete erros por distração, mesmo sabendo a matéria.

O diagnóstico e tratamento são fundamentais para melhorar o convívio social e a qualidade de vida. "Até os sete anos utiliza-se a terapia comportamental com foco em orientação dos pais, para lidarem com a criança. A partir daí, se necessário, é indicado o uso de medicamentos psicoestimulantes", explica. A terapia fornece estratégias para trabalhar os sintomas frequentes, visando melhorar o comportamento e a integração social. Se o TDAH não for tratado, a impulsividade tende a tornar a pessoa mais

violenta, solitária, menos flexível a relações pessoais e com vida profissional e financeira instável. Além disso, pode desencadear outros transtornos associados, como ansiedade e depressão. "Ao observar comportamentos incomuns ao desenvolvimento e convívio com a criança, os pais devem buscar orientação especializada", orienta a médica, ao lembrar que o TDAH não deve ser confundido com mau comportamento.



A PSQUIATRA
CAROLINA
CHIMEN DE
BARROS
ORIENTA SOBRE
O TRANSTORNO

Relacionamento mais que saudável

Convívio com animais de estimação traz alegria, saúde e qualidade de vida

Companheiros para toda a vida, no melhor estilo 'até que a morte nos separe', a relação de amizade entre animais de estimação e seus donos é única. Além de companhia, afeto, lealdade e do amor incondicional, a convivência faz muito bem à saúde. Inúmeros estudos comprovam que animais adestrados podem ser coterapeutas no tratamento de diversos distúrbios humanos, pois melhoram o estado emocional e aliviam o estresse. Cachorros, gatos e outros animais domésticos ajudam a aumentar a confiança, acabar com a solidão, dar mais alegria, coragem e qualidade de vida para seus donos.

Segundo Mariana Capello, psicóloga clínica e terapeuta do Grupo de Apoio ao Dependente Químico e do Hospital Dia da Santa Helena, os animais de estimação proporcionam apoio social e emocional e, na maioria dos casos, são responsáveis por fazer de seus donos pessoas mais felizes. "Quem convive com mascotes tem mais autoestima e está em melhores condições físicas, além de uma tendência a ser

menos solitário, receoso e preocupado, tornando-se mais extrovertido, paciente e consciente do que ocorre à sua volta", afirma.

A lista de benefícios desse convívio de amor e companheirismo, já comprovados por estudos científicos, é extensa. Para crianças com autismo e necessidades especiais, por exemplo, cães, gatos e outras espécies domésticas são importantes para estimular vínculos afetivos. Para os idosos, os animais podem ser excelentes companhias e alegrar ou acalmar o ambiente, oferecendo uma dose extra de vida. Animais de estimação também despertam empatia a ponto de fazer com que pacientes diagnosticados com depressão apresentem melhoras no quadro clínico. "Com um animal de estimação, a pessoa se vê obrigada a sair da condição de tristeza profunda e solidão para cuidar de outro ser, que necessita ser alimentado e amado, que quer brincar e precisa sair para passear, o que permite uma interação e a possibilidade de conhecer novas pessoas e conversar sobre outros assuntos. Enfim, o animal ajuda a resgatar o sentido de ser útil", acentua a psicóloga.

TERAPIAS

Diante das inúmeras comprovações da capa-



A PSICÓLOGA MARIANA CAPELLO: BENEFÍCIOS

cidade que os animais têm de trazer bem-estar e conforto para os indivíduos, diferentes terapias os utilizam como coadjuvantes nos tratamentos. Entre os exemplos estão os cães que visitam hospitais, asilos e outros locais onde há pessoas enfermas, debilitadas e precisando de atenção e carinho. "Seja em casa, dividindo o lar, ou apenas no contato esporádico durante um tratamento, o convívio com animais traz inúmeros benefícios que se refletem na qualidade de vida e no bem-estar do ser humano", assegura a psicóloga Mariana Capello.

