

Diálogo

S A U D Á V E L



Edição 70 | Ano XII | novembro/dezembro 2016

ANS - Nº 35.509-7

BOAS FESTAS!

Coordenação geral

Fernando Fornias

Reportagem

Elessandra Asevedo

Edição e coordenação

Adenilde Bringel (Mtb 16.649)

Fotos

Ilton Barbosa e Pager Tecnologia

Editoração Eletrônica

Companhia de Imprensa

Estagiário

Vitor Gitti

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

Novo ano, novas expectativas

Este foi, sem dúvida, um ano repleto de novidades – algumas boas, outras nem tanto. Como brasileiros, vivenciamos muitos momentos tensos, com a economia em queda e o desemprego que atingiu milhares de famílias; mas também vivemos momentos de profunda alegria, por exemplo, com a Olimpíada Rio 2016, quando nossos atletas demonstraram competência e determinação e ganharam muitas medalhas.

Na Santa Helena, trabalhamos muito e conseguimos atingir alguns objetivos importantes, a exemplo da certificação QMentum Diamante, nível máximo da *Accreditation Canada International*, conquistada em agosto pelo Hospital Santa Helena (HSH). Além disso, foram muitas as ações desenvolvidas em nossos centros médicos ao longo de 2016, entre as quais a inauguração de um novo espaço de atendimento em São Bernardo do Campo, todas com a intenção de tornar o ambiente hospitalar mais confortável para os nossos beneficiários.

Em agosto, uma iniciativa inédita emocionou a todos: o lançamento do livro *Lembranças & Sabores*, idealizado por uma beneficiária e que reúne histórias e receitas de família de 65 idosos participantes do Projeto Viver Bem. Por meio das lembranças e receitas desses pacientes, perpetuamos com orgulho, também, uma parte da história da própria Santa Helena.

No próximo ano, muitas novidades estão por vir e esperamos que cada uma delas se reflita em uma prestação de serviços ainda melhor para nossos quase 300 mil beneficiários. Temos plena convicção da nossa responsabilidade e do nosso compromisso com cada um dos que confiam à Santa Helena a sua saúde e, por isso, nos comprometemos a continuar tentando ser cada vez melhores. Desejamos a todos um 2017 repleto de paz, amor, felicidade, sucesso e, claro, muita saúde!

Fernando Fornias

ÍNDICE

4 Em Pauta

Viroses infantis, comuns no verão, podem ser evitadas com alguns cuidados



6 Envelhecer Saudável

Sarcopenia está relacionada ao envelhecimento, estilo de vida e a algumas doenças



6 Equilíbrio

O medo é fundamental para a sobrevivência, mas não pode prejudicar a saúde



8 Vida Saudável

Livro lançado pela Santa Helena contém histórias e receitas de beneficiários



Mais de duas décadas no mercado

Empresa de segurança privada confia a saúde dos colaboradores à Santa Helena desde 1993

A Central Paulista de Vigilância (CPV) foi fundada em 1993, em um momento em que o Brasil registrava um aumento pela procura de serviços de vigilância e segurança privadas, a fim de proteger e garantir o patrimônio de empresas e instituições. Com sede na cidade de São Bernardo do Campo, a empresa iniciou sua história no segmento da prestação de serviços com uma estrutura pequena na região do ABC e, hoje, 23 anos depois, possui mais de 300 colaboradores e atende todo o Estado de São Paulo.

“Sempre com muito respeito e responsabilidade pelo patrimônio do cliente, a CPV se orgulha de ter uma equipe altamente treinada e capacitada, com uma postura analítica e preparada para prever, gerir e agir sobre situações de anormalidade. Acreditamos que o bom planejamento e o gerenciamento cuidadoso das estratégias de segurança são fundamentais e, por isso, investimos tanto em prevenção”, destaca a diretora da empresa, Hilda Nogueira Braga de Moraes. Com a central informatizada 24 horas, a empresa oferece toda a estrutura operacional, inclusive com viaturas em ronda e em auxílio emergencial, oferecendo todo o suporte necessário à equipe local.

A CPV se preocupa em estar atenta a todas as inovações que o mercado propõe. Por isso, oferece também sistemas de câmeras e diversos tipos de alarmes monitorados, totalmente automatizados e conectados aos *smartphones* e à Central de Monitoramento 24 horas,



que gerencia e fiscaliza as atividades na empresa monitorada e, em caso de necessidade, se encarrega de todas as medidas necessárias, inclusive com unidades que vão até o local verificar o ocorrido. A preocupação da CPV não é só em relação aos clientes, mas também aos colaboradores. Por isso, a saúde da equipe está confiada à Santa Helena, que atende a aproximadamente 800 vidas, em uma parceria que já dura mais de 20 anos. “Iniciamos a parceria por causa do custo-benefício e a mantivemos até hoje, pois a Santa Helena atende de forma satisfatória nossos funcionários que, inclusive, reclamam quando cogitamos mudar de operadora”, enfatiza a diretora.

BENEFICIÁRIOS

Confiança de toda a família

Nos últimos dois anos, a publicitária Carolina Falsetti Bernardi Iqueuti passou por duas situações de emergência na família e obteve toda a assistência necessária da Santa Helena. A primeira circunstância delicada aconteceu em setembro de 2014, quando seu pai, Adilson Bernardi, de 65 anos, foi diagnosticado com câncer de próstata. A beneficiária conta que o diagnóstico precoce, feito pelo médico urologista Gabriel Esteves Gaiato, e o atendimento do urologista Marcel Aranha da Silveira, que realizou a prostatectomia e acompanha o paciente no tratamento, foram essenciais para que a família se sentisse segura e confiante.

“Na recepção, na internação, nos atendimentos médicos e, até hoje, no acompanhamento, todos os profissionais foram e são muito atenciosos,

dando o suporte necessário em momentos tão difíceis”, enfatiza. Outra situação ocorreu em maio deste ano, quando Geni Mondoni, de 85 anos, avó da beneficiária, teve de ser atendida na emergência ao sofrer uma queda. Assim que a avó chegou ao pronto-socorro, os médicos já fizeram os exames, que detectaram fraturas de ombro e fêmur. Em seguida, a idosa teve de passar por uma cirurgia.

Carolina acentua que os serviços do hospital têm surpreendido positivamente e, nos cinco dias de internação da avó, os familiares receberam todos os cuidados de profissionais altamente qualificados e, acima de tudo, humanos. “O carinho deles foi dado não apenas para a paciente, mas para todos que a acompanhavam. Quero que continuem sendo exatamente como são hoje. Es-

pero não precisar brevemente dos serviços da Santa Helena, mas, se isso acontecer, tenho plena confiança de que estaremos em boas mãos. Parabéns a todos e muito obrigada por tudo”, elogia.

**CAROLINA FALSETTI
BERNARDI IQUEUTI
DIZ QUE OS SERVIÇOS
SURPREENDEM
POSITIVAMENTE**



Viroses são mais comuns no verão

Crianças são as principais vítimas do problema, que pode ser evitado com hábitos de higiene e vacinação

Com a proximidade do verão, cresce o número de casos de virose infantil, principalmente causadas por microrganismos que prejudicam o trato gastrointestinal, o que leva a quadros de diarreia e vômitos. Como o próprio nome indica, as viroses, muito comuns na infância em razão de o sistema imunológico ainda não estar totalmente maduro, são causadas por vírus e, mesmo que não exista vacina contra todos os tipos, é possível tomar alguns cuidados simples para evitar o problema.

As viroses costumam apresentar diferentes sintomas, que variam conforme o vírus e os sistemas atingidos. Independentemente da causa, é comum a criança apresentar febre, falta de apetite, dor no corpo

e na cabeça, vômito, tosse e, em alguns casos, diarreia e feridas na boca e na pele. Caso os pais identifiquem alguns desses sintomas, é indicado esperar entre 24 horas e 48 horas para procurar o médico, pois as viroses só se tornam perigosas quando há complicações ou agravamento do quadro.

“O responsável pode controlar os primeiros sintomas oferecendo anti-térmico em caso de febre, além de deixar a criança em repouso, hidratar de forma adequada e servir uma dieta leve”, orienta o médico pediatra Márcio Alexandre Grobman, da Santa Helena. Em geral, nas viroses comuns, em cerca de três dias a febre desaparece, os demais sintomas enfraquecem e, em até sete dias, não há mais a manifestação do quadro.

Entretanto, os pais precisam ficar bem atentos para lactentes menores de um ano de idade. Se apresentarem febre acima de 38°C, dificuldade para respirar, vômitos e prostração, devem recorrer ao médico imediatamente. Indica-se, ainda, procurar assistência médica quando as crianças apresentarem sinais de gravidade, como falta de ar, vômitos consecutivos, desidratação, irritabilidade excessiva ou manchas na pele.

PREVENÇÃO

Embora as viroses sejam frequentes quando há mudança de temperatura, o que mais influencia são os hábitos adotados com a chegada do calor e do frio. No verão, as crianças costumam frequentar piscinas, lagoas e mar e acabam



O MÉDICO MÁRCIO ALEXANDRE GROBMAN

ingerindo água de forma involuntária, que pode estar contaminada por causa da quantidade de pessoas que frequentam esses locais. Além disso, no calor muitas crianças viajam de férias e se alimentam fora de casa, em restaurantes ou quiosques que, muitas vezes, não têm uma política de higiene adequada.

“Com as altas temperaturas, as viroses mais frequentes são aquelas que atingem o trato gastrointestinal, como o *Rotavírus* e o *Norovírus*”, explica o pediatra Márcio Alexandre Grobman. Por isso, também é importante manter a carteira de vacinação em dia, pois algumas viroses podem ser evitadas com vacina, como aquelas causadas por *Influenza* e *Rotavírus*, bem como algumas patologias virais, entre elas poliomielite, hepatites A e B, varicela, rubéola, sarampo e caxumba.

Como evitar

- ✓ Lavar sempre as mãos;
- ✓ Não compartilhar objetos de uso pessoal;
- ✓ Comer em locais com higiene adequada;
- ✓ Beber água mineral, filtrada ou fervida;
- ✓ Não ficar em locais com aglomerações;
- ✓ Evitar colocar a mão na boca e coçar o nariz e os olhos.

Expansão de atendimento

Novo Centro Médico em São Bernardo tem três andares e visa ampliação

A Santa Helena acaba de inaugurar um novo Centro Médico em São Bernardo do Campo, que ocupa área de 750m², tem três andares e total de 30 consultórios. A intenção da rede é ampliar o atendimento e oferecer ainda mais conforto e comodidade aos beneficiários. O Centro Médico, que foi concebido para atender consultas ambulatoriais e exames, segue o conceito da Santa Helena, que visa deixar o ambiente ambulatorial mais aconchegante.

O novo Centro Médico tem espaços mais bem aproveitados e uma logística que permite melhorar o atendimento e o deslocamento dos beneficiários pelo local. O projeto também segue a padronização de comunicação externa e interna da rede, que prevê a mesma identidade visual para todos os centros médicos, inclusive no mobiliário, nas cores, no piso e na decoração, entre outros detalhes. Com isso, o beneficiário identifica imediatamente



AMBIENTE DE ESPERA SEGUE PADRÃO DA REDE



30 CONSULTÓRIOS NO TOTAL

te que está em um Centro Médico da Santa Helena em qualquer cidade do Grande ABC.

Além disso, o serviço de totem de autoatendimento elimina filas e permite ao beneficiário fazer seu próprio *check-in* – sempre com auxílio de um colaborador da Santa Helena – e, desta forma, reduz a necessidade de passar pela recepção. Com essa iniciativa, a rede já conseguiu diminuir o tempo de espera – o que antes demorava perto de 4 minutos, hoje leva apenas 4 segundos. O totem está interligado

ao prontuário eletrônico do paciente e emite uma senha com andar do consultório, nome do médico e horário da consulta.

O sistema permite também, ao final da consulta (*check-out*), marcação de exames realizados nos centros médicos da Santa Helena e agendamento de retorno. “O objetivo da Santa Helena é que o beneficiário saia do Centro Médico com todas as suas necessidades resolvidas”, afirma o gerente administrativo de Operações dos Centros Médicos, Antonio Carlos Romão.





Sarcopenia também está

Exercícios físicos, hábitos alimentares saudáveis e controle das doenças ajudam na prevenção

A perda de massa muscular é uma característica fisiológica comum ao envelhecimento. Este fenômeno ocorre mais precocemente e intensamente em mulheres após a menopausa, enquanto nos homens é mais acentuado após os 70 anos. No entanto, dependendo do estilo de vida e das comorbidades, o idoso pode desenvolver sarcopenia, síndrome na qual a perda de massa e força muscular é tão acentuada que leva ao aumento do risco de eventos adversos, como incapacidade física, perda de qualidade de vida e aumento do risco de quedas e de morte.

O médico geriatra Renato Delgado Galibert, responsável pelo Grupo de Auxílio aos Cuidadores do Hospital Santa Helena (HSH), explica que o termo sarcopenia é utilizado para caracterizar uma perda progressiva e generalizada da massa e da força muscular acima do esperado pelo envelhecimento normal, levando ao aumento do risco de eventos adversos. “Entre os fatores de risco estão a perda muscular esperada para a idade, alimentação pobre em proteínas, sedentarismo, longos períodos acamado, doenças crônicas mal controladas e uso de algumas medicações”, relata.

Entre os sintomas perceptíveis nos idosos acometidos pela síndrome estão a fraqueza para realizar atividades diárias, quedas recorrentes devido à falta de força, baixa

EQUILÍBRIO

Medo é fundamental para a sobrevivência

Sensação colabora com a saúde quando ocorre de forma equilibrada, mas pode ser perigosa se

O medo é um estado emocional que surge como resposta da consciência perante uma situação de eventual perigo, que pode ser físico ou psicológico. É o medo que prepara a pessoa e o seu corpo para uma possível luta ou fuga, por isso, todos os seres vivos têm essa sensação de alguma forma, inclusive os bebês. Embora cause reações físicas e emocionais e possa desencadear algumas doenças, o medo é uma sensação natural e uma forma de garantir a sobrevivência.

Segundo a psicóloga Juliana Aftim Cabariti, especialista em Psicologia Hospitalar da Santa Helena,

o medo é uma reação involuntária causada quando há algum estímulo estressante. “O corpo sente quando estamos com medo e o cérebro libera substâncias químicas que causam algumas alterações, gerando sensações físicas e emocionais, como disparo do coração, respiração ofegante, contração dos músculos, sudorese, mãos trêmulas e sensação de angústia e de perda do controle”, explica.

O medo de algum inseto ou a reação a algum barulho alto demais são normais. No entanto, se o organismo reage de forma exagerada a alguns estímulos, essa sensação pode se transformar em um estado



A PSICÓLOGA JULIANA AFTIM CABARITI: DICAS

relacionada com estilo de vida

velocidade ao caminhar, percepção da redução da musculatura – mais facilmente verificável na panturrilha, por possuir pouco tecido gorduroso – e necessidade de terceiros para a realização de atividades antes feitas de modo autônomo. “A sarcopenia representa um declínio do estado de saúde que piora a qualidade de vida do idoso, aumentando, em última instância, o risco de morte”, alerta.

A prevalência da síndrome varia de acordo com a faixa etária, sendo de 5% a 15% em idosos entre 60 e 70 anos. Entre pessoas com idade superior a 80 anos, a prevalência pode variar de 10% a 50%. As mulheres tendem a ser mais acometidas pela sarcopenia por atingirem uma quantidade de massa muscular inferior comparada aos homens e por iniciarem a perda de massa muscular mais precocemente, após a menopausa.

ATENÇÃO

O diagnóstico da sarcopenia não necessita de grande número

de exames e pode ser feito durante a consulta. Entre os exames está a verificação da capacidade da musculatura do idoso para realizar uma caminhada simples de quatro metros. Além disso, por meio de um aparelho conhecido como dinamômetro, o médico avalia a força da musculatura envolvida no aperto de mão e, com uma fita métrica comum, verifica a medida da massa muscular, que pode ser realizada pela circunferência da panturrilha. “Para confirmar o diagnóstico, duas ou mais das medidas devem estar abaixo do esperado para a idade e o sexo”, explica o médico.

Pouco se avançou até o momento em relação a medicamentos que possam prevenir ou tratar o problema. Por esse motivo, as medidas mais efetivas são atividade física regular e ingestão nutricional adequada. Ambas as terapias, física e nutricional, devem ser orientadas pelo médico geriatra em conjunto com equipe de nutricionista e fisioterapeuta ou educador físico. “Por não haver



O GERIATRA RENATO DELGADO GALIBERT

medidas mais efetivas de combate ao problema, vale a máxima de que ‘prevenir é melhor que remediar’, de modo que a realização de atividade física regular, manutenção de hábito alimentar com ingestão adequada de fontes de proteínas e controle das doenças de base são os pilares para reduzir o risco de desenvolver sarcopenia”, orienta o geriatra.

do ser humano

virar uma doença mental

patológico e virar uma doença mental, como os transtornos de ansiedade e de pânico. Essas condições levam a prejuízos na funcionalidade e a sintomas físicos incapacitantes, o que impede o indivíduo de trabalhar, frequentar escola e até mesmo sair de casa. “Caso isso aconteça, é necessário tratamento psiquiátrico e psicológico”, orienta.

No entanto, o medo também é benéfico à saúde, uma vez que ajuda a prevenir acidentes e situações perigosas. A psicóloga Juliana Aftim Cabariti acentua que, com o medo, as pessoas ficam mais atentas para não serem assaltadas, para não sofrerem acidentes ou exporem-se a riscos como, por exemplo, andar em local muito alto sem proteção, atravessar a rua sem olhar e até mesmo ter contato com animais peçonhentos ou agressivos. “É uma sensação de alerta de extrema importância para a sobrevivência das espécies, principalmente para o ser humano”, assegura.



Lembranças & Sabores

Livro traz depoimentos e receitas de integrantes do Projeto Viver Bem

Desde 2008, a Santa Helena mantém o Projeto Viver Bem, direcionado aos beneficiários com mais de 50 anos de idade, que passam por avaliações para controle da saúde, participam de aulas de ginástica e de passeios, entre outras atividades. Em 2013, a beneficiária Maria de Lourdes Trez Amaral, que fazia parte do projeto, teve a ideia de escrever um livro reunindo as histórias e receitas de família dos participantes. Foi então que surgiu a publicação *Lembranças & Sabores: Histórias e receitas de nossos avós contadas por Maria de Lourdes*, lançada pela Santa Helena.



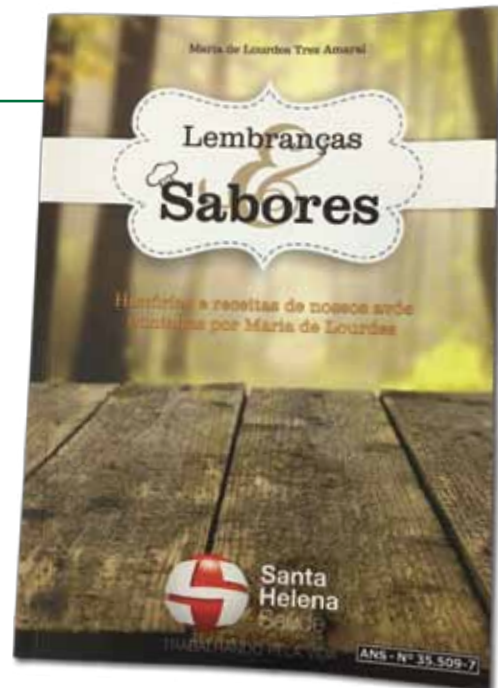
O EDUCADOR FÍSICO RAUL MELERO: PRESENTE

O livro tem 143 páginas e reúne um depoimento e uma receita de família de 65 participantes do projeto. “O livro foi idealizado pela minha mãe, que tinha câncer de intestino e era paciente do projeto, para perpetuar as memórias do grupo e utilizar o espaço oferecido pela Santa Helena para trabalhar a saúde emocional e a inter-relação pessoal. Infelizmente, ela faleceu antes do lançamento”, explica a médica Luciane Patricia Amaral, diretora assistencial e de pacientes crônicos do Hospital Santa Helena (HSH).

A publicação foi apresentada no Simpósio de Qualidade da Santa Helena, em 26 de agosto, e emocionou os ‘autores’, que foram ao evento com seus familiares. Como foi publicado apenas para reconhecer o trabalho do grupo, o livro não será



A MÉDICA LUCIANE PATRICIA AMARAL: EMOÇÃO



comercializado, mas foi entregue aos participantes do simpósio, entre os quais colaboradores da Santa Helena, participantes do Viver Bem e convidados da área da saúde.

O educador físico Raul Melero, integrante do Viver Bem e idealizador do livro, afirma que a iniciativa vai ao encontro do projeto, que tem como objetivo principal direcionar a atenção dos participantes para a promoção da saúde e tirar o foco da doença. Com o sucesso da iniciativa, outras ideias já começam a surgir no grupo. “A autora do projeto nos deixou uma lição de vida: apesar de tudo, nunca devemos desistir dos nossos sonhos. Tantas pessoas têm histórias de vida guardadas, sem poder compartilhar, e o livro permitiu exatamente isso. Foi um presente muito grande participar do projeto”, ressalta. Para homenagear o grupo, abaixo estão duas receitas do livro.

Bacalhau ao forno

Ingredientes – 600g de bacalhau, 1kg de batata, 3 pimentões verdes e 3 vermelhos picados, 4 cebolas grandes em rodela, 1 cabeça de alho amassada, 4 tomates picados, 2 envelopes de tempero de legumes, 1 colher (sopa) de colorau, 100g de azeitonas pretas sem caroços, 1 xícara (chá) de azeite. **Modo de fazer** – Deixe o bacalhau dessalgando em água fria e troque a água várias vezes de um dia para o outro. Refogue o alho e todos os temperos no óleo. Junte pimentões, sal, cebola, tempero de legumes, colorau e mexa bem. Insira o tomate e refogue. Corte a batata em rodela finas. **Montagem** – Em uma vasilha bem grande, coloque uma camada do refogado e, em cima, uma camada de batata. Coloque em cima das batatas uma camada de bacalhau desfiado ou em pedaços bem pequenos. Faça novas camadas e regue com uma xícara de azeite. Cubra com papel alumínio e leve ao forno por uma hora. Retire o papel alumínio após assar e decore com brócolis, ovos e azeitonas.

Receita de Odette Campos Cyrillo

Palha italiana

Ingredientes – 2 pacotes de biscoito de maisena (aproximadamente 400g), 2 latas de leite condensado, 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina, 4 colheres (sopa) cheias de chocolate em pó, açúcar refinado, canela.

Modo de fazer – Unte a travessa ou assadeira e reserve. Pique os biscoitos em pedaços médios (cada biscoito pode ser picado em vários pedaços). Leve ao fogo brando o leite condensado, a margarina (ou manteiga) e o chocolate em pó mexendo sempre. Quando começar a engrossar, adicione os biscoitos picados e continue mexendo até que o doce se solte do fundo da panela. Despeje na travessa untada e alise a superfície com uma espátula. Espere esfriar e leve à geladeira por seis horas. Corte em quadradinhos e passe na mistura de canela e açúcar.

Receita de Francisco Ortega Sanches