

santa

SAÚDE

ISSN - 2526-2602

Ser Saudável

Atendimento rápido e preciso salva vidas de pacientes com AVC

Aqui tem

Santa Lúcia Sul inaugura novo serviço para mães e bebês

Artigo

Humanização do atendimento influencia na cura do câncer

Alimente-se bem

Comer bem pode ajudar a prevenir cânceres

Novo Centro de Oncologia oferece atendimento integrado no combate ao câncer

Em entrevista exclusiva, um dos mais respeitados oncologistas do Brasil e coordenador do serviço, Fernando Maluf, conta como o Grupo Santa está se tornando referência nacional em oncologia

**O HOSPITAL
SANTA LÚCIA
É MAIS UMA VEZ
TOP OF MIND**



Carolina Leal - Diretora de Diagnóstico por Imagem

Renata Leal - Diretora de Comunicação Institucional

Renato Matsunaga
Superintendente do Jornal de Brasília



EXPEDIENTE

SANTA SAÚDE

grupo
santa

DIRETORIA

Diretor-presidente: Dr. José do Patrocínio Leal

Diretora de Comunicação Institucional: Renata Leal

ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Assessora de Comunicação Institucional: Virginia Pessôa

Edição: Virginia Pessôa e Luiz Guimarães

Projeto Editorial: Rodrigo Rocha

Textos: Rodrigo Rocha e Kadydja Albuquerque

Projeto Gráfico e Diagramação: Hilan Diener, Luiz Guimarães e Gaas Ideias

Fotografia: Haruo Mikami, Karina Zambrana e Luiz Guimarães

Revisão de Texto: Anna Raíssa Guedes

Revisão de Layout: Fátima Leão

Produção: Luiz Guimarães

FALE COM A GENTE

Hospital Santa Lúcia S/A

Endereço: Setor Hospitalar Local Sul - Quadra 716 - Brasília-DF

Tel.: (61) 3205-8555

E-mail: marketing@gruposanta.com.br

santalucia.com.br

CAPA

Foto: Telmo Ximenes

Criação: Hilan Diener

Diagramação: Hilan Diener e

Gaas Ideias

Periodicidade: Quadrimestral



10.000 exemplares

CARO LEITOR

Toda virada de ano inspira mudanças e, no Grupo Santa, elas são contínuas e sempre para melhor. Encaramos com muita dedicação a nossa missão de oferecer a você a melhor assistência à saúde e não medimos esforços para isso. Nesta 2ª edição da Revista Santa Saúde temos tantas novidades para contar que foi preciso ampliar o número de páginas!

Na matéria de capa, o coordenador do novo Centro de Oncologia do Grupo Santa e um dos oncologistas mais respeitados do Brasil, Fernando Maluf, explica como o atendimento integrado a pacientes com câncer é uma realidade em nossos hospitais, com infraestrutura moderna, equipe altamente qualificada, tecnologia de ponta e humanização.

No Hospital Santa Lúcia Sul, estruturamos o novo Centro de Medicina Fetal e de Gestação de Alto Risco para oferecer mais segurança e conforto a mães e bebês que precisam de atendimento de média e alta complexidade, e tornamos o acesso à internação, clínicas e laboratórios mais fácil, aconchegante e moderno.

Temos plena convicção de que informação é saúde. Por isso, veja como o atendimento rápido e preciso salva vidas de pacientes com AVC, conheça os benefícios da dieta mediterrânea e saiba como balancear sua alimentação para prevenir cânceres.

Viajar, ouvir música, ler, ir ao cinema e ao teatro também fazem muito bem à saúde. Aproveite nossas dicas culturais e calce o tênis para conhecer com a gente as maratonas mais famosas do mundo. Veja também porque os 60 são os novos 40 e envelheça com saúde.

Compartilhe seu exemplar da SANTA SAÚDE com seus familiares e amigos e espalhe conhecimento.

Boa leitura!

SUMÁRIO

ABRIL/2018



Ser Saudável
14



Perfil
20



Aqui Tem
28



Alimente-se Bem
34

8

Acontece

Desenvolvimento científico, tecnologia de ponta, nova cardiologia no Gama e check-up executivo

14

Ser Saudável

Agilidade e precisão no atendimento salvam vidas de pacientes com AVC

18

Papo Saúde

Touca térmica pode diminuir queda de cabelo em mulheres com câncer de mama

20

Perfil

Conheça Luciana Boaventura, supervisora de Enfermagem da Pediatria e Emergência Infantil do Santa Lúcia Sul

24

Gastronomia

O que podemos aprender com a dieta mediterrânea?

28

Aqui Tem

Santa Lúcia Sul inaugura novo serviço de alta complexidade para mães e bebês

34

Alimente-se Bem

Nutrição inadequada é a segunda maior causa prevenível de câncer

40

Entrevista

Novo Centro de Oncologia oferece atendimento integrado a pacientes com câncer



Entrevista
40



Cultura
52



60+
68



Sustentabilidade
72

50

Artigo

Humanização do atendimento influencia na cura do câncer

52

Cultura

Confira nossas dicas de leitura e música que fazem bem à mente e ao corpo

58

A Gente Viaja

Maratona e viagem: uma combinação que faz bem à saúde

64

O Leitor Quer Saber

O que levar para que a criança seja atendida em um hospital

66

Mito ou Verdade

Quem vai mais ao médico? Homens ou mulheres?

68

60+

Se os 60 são os novos 40, envelheça com saúde e disposição

72

Sustentabilidade

Santa Lúcia Sul patrocina 2ª edição do Mercado Mundi

74

Bastidores

Novo acesso oferece mais conforto e comodidade a pacientes e visitantes no Santa Lúcia Sul



DESENVOLVIMENTO CIENTÍFICO QUALIFICA ASSISTÊNCIA A SAÚDE NOS HOSPITAIS DO GRUPO SANTA

Para oferecer a melhor assistência à saúde do Centro-Oeste, o Grupo Santa investe na qualidade do seu corpo clínico e mantém seu time de especialistas permanentemente atualizado sobre as principais novidades diagnósticas e de tratamento das mais diversas doenças. Uma das atividades é o chamado *preceptorship*, em que um médico é responsável por conduzir e supervisionar, por meio de orientação e acompanhamento, o desenvolvimento dos médicos residentes.

ATUALIZAÇÃO CIENTÍFICA

Todos os meses, os hospitais do Grupo Santa realizam uma nova edição do Programa de Atualização Científica, quando médicos, enfermeiros e técnicos assistem a palestras, discutem casos reais e trocam experiências. “Ao ser tratado por uma equipe sincronizada e atualizada, o paciente desfruta de agilidade no diagnóstico e do melhor tratamento possível”, afirma o Diretor de Operações do Grupo, Raul Sturari.

REUNIÕES MULTIDISCIPLINARES EM ONCOLOGIA

As reuniões multidisciplinares em Oncologia acontecem quinzenalmente no Santa Lúcia Sul desde maio de 2017 para permitir a discussão de casos e a atualização científica de toda a equipe multiprofissional que atua no Centro de Oncologia da Unidade. “Percebemos que a conduta definida em equipe muda em mais de 20% dos casos discutidos quando comparadas às condutas individuais. Isso traduz em um cuidado mais refinado ao paciente”, explica o oncologista Eduardo Vissotto.

INTERCÂMBIO

O Hospital Santa Lúcia Sul tem se tornado referência nacional no tratamento de aneurisma da aorta e já é reconhecido como um centro de treinamento de profissionais de todo o país nessa área. “A forma como operamos tem chamado a atenção porque transformamos uma cirurgia que era gravíssima em algo muito mais simples e menos invasivo com o auxílio da máquina Innova GE Biplane, uma das mais modernas do Brasil”, ressalta o cirurgião endovascular Gustavo Paludetto, um dos poucos especialistas do Brasil capacitados para realizar a cirurgia percutânea de aneurisma da aorta. ✚



Equipe Hemodinâmica Hospital Santa Lúcia com os médicos de outras partes do país que participaram do Treinamento Intensivo de Aneurisma da Aorta.

TRIOLOGY: EQUIPAMENTO AUMENTA **PRECISÃO** **E MINIMIZA OS** EFEITO COLATERAIS DA **RADIOTERAPIA**

Menos efeitos colaterais, máxima acurácia e maior precisão: esses são os principais benefícios da radioterapia guiada por imagens disponibilizada pelo Hospital Santa Lúcia Sul a pacientes com câncer. Realizada com o uso do **acelerador linear Trilogy** — um dos equipamentos de radioterapia mais modernos do mundo —, a técnica, chamada de IGRT (*image-guided radiotherapy*), permite verificar diariamente a posição do tumor e sua implicação em órgãos adjacentes.

“Essa tecnologia possibilita a realização de tratamentos mais curtos (de 20 a 25 minutos para 5 a 10 minutos) e com menor número de sessões, além da execução de técnicas avançadas de radioterapia, como a radiocirurgia intracraniana e extracraniana”, explica o médico radioterapeuta Juliano Nakashima, coordenador da Unidade de Radioterapia do Hospital Santa Lúcia Sul. “Isso traz mais conforto aos pacientes e resultados mais eficazes, com o mínimo de efeitos colaterais”, acrescenta.

O acelerador linear da marca Varian executa uma ampla gama de tratamentos, como as técnicas 3D-CRT (radioterapia conformada tridimensional), IMRT (radioterapia de intensidade modulada) e RapidArc (radioterapia volumétrica de arco

modulado), que possibilitam administrar altas doses de radiação diretamente no tumor, com menos consequências para os tecidos saudáveis à sua volta.

“O novo aparelho Trilogy também amplia as opções de tratamento de tumores em movimento, porque permite que o médico monitore a respiração do paciente e compense o movimento do tumor, ligando e desligando o feixe em resposta ao seu deslocamento, enquanto aplica a dose de radiação. Esse sistema permite o uso da tecnologia Gated RapidArc para atingir os tumores com maior precisão”, detalha o especialista. ✚





CARDIOLOGIA INTEGRADA 24H QUALIFICA ATENDIMENTO NO GAMA E REGIÃO

Em funcionamento 24 horas por dia desde abril deste ano, a Cardiologia Integrada do Hospital Maria Auxiliadora (HMA) se transformou na referência local em atendimento a pacientes com problemas cardiovasculares — de urgência ou não — para todo o Gama e regiões vizinhas no Distrito Federal.

O *Heart Team* do HMA é composto por um grupo de médicos cardiologistas com pelo menos quatro anos de experiência em residência médica e títulos de especialistas pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC).

“Nosso time de cardiointensivistas, hemodinamicistas, ecocardiografistas, arritmologistas, marcapassistas e especialistas em insuficiência cardíaca nos possibilita oferecer aos pacientes o mais completo atendimento para as doenças cardiovasculares das mais diversas naturezas e complexidades”, explica o coordenador da Cardiologia Integrada 24h do Hospital Maria Auxiliadora, Mohammed Nasser.



Ele explica como os investimentos realizados pelo Grupo Santa em infraestrutura e aquisição dos mais modernos equipamentos qualificaram e possibilitaram a expansão do atendimento ofertado pelo HMA. “Temos um setor de Hemodinâmica (área da Medicina que cuida da saúde dos vasos sanguíneos) onde os pacientes com infarto agudo do miocárdio são atendidos rapidamente durante 24 horas por dia por médicos experientes e onde realizamos todos os



procedimentos eletivos em adultos ou crianças com doenças congênitas com indicação de tratamento percutâneo”, detalha.

“Nossa infraestrutura também permite a realização de todos os procedimentos invasivos da área de Eletrofisiologia (estudo das propriedades elétricas em células e tecidos) e o implante dos diferentes dispositivos de estimulação cardíaca, como marca-passos e o cardioversor desfibrilador implantável (CDI)”, acrescenta o especialista.

TECNOLOGIA

ECOCARDIOGRAFIA

Avalia a estrutura e funcionamento cardíaco através de ondas sonoras de alta frequência.

HOLTER 24H

Monitor portátil que registra a atividade elétrica do coração durante 24 horas.

MAPA

Monitorização ambulatorial da pressão arterial 24 horas que realiza medições automáticas e sucessivas da pressão arterial.

◀ ▶ HOSPITAL
◀ ▶ MARIA AUXILIADORA

A Cardiologia Integrada do HMA oferece serviços e exames essenciais a pacientes cardiovasculares, como:

ANGIOTOMOGRAFIA DAS ARTÉRIAS CORONÁRIAS

Exame de imagem não invasivo para visualizar em 3D se há resíduos depositados nas paredes das artérias do coração, além de malformações vasculares.

ANGIOTOMOGRAFIA DE AORTAS (ABDOMINAL E TORÁCICA)

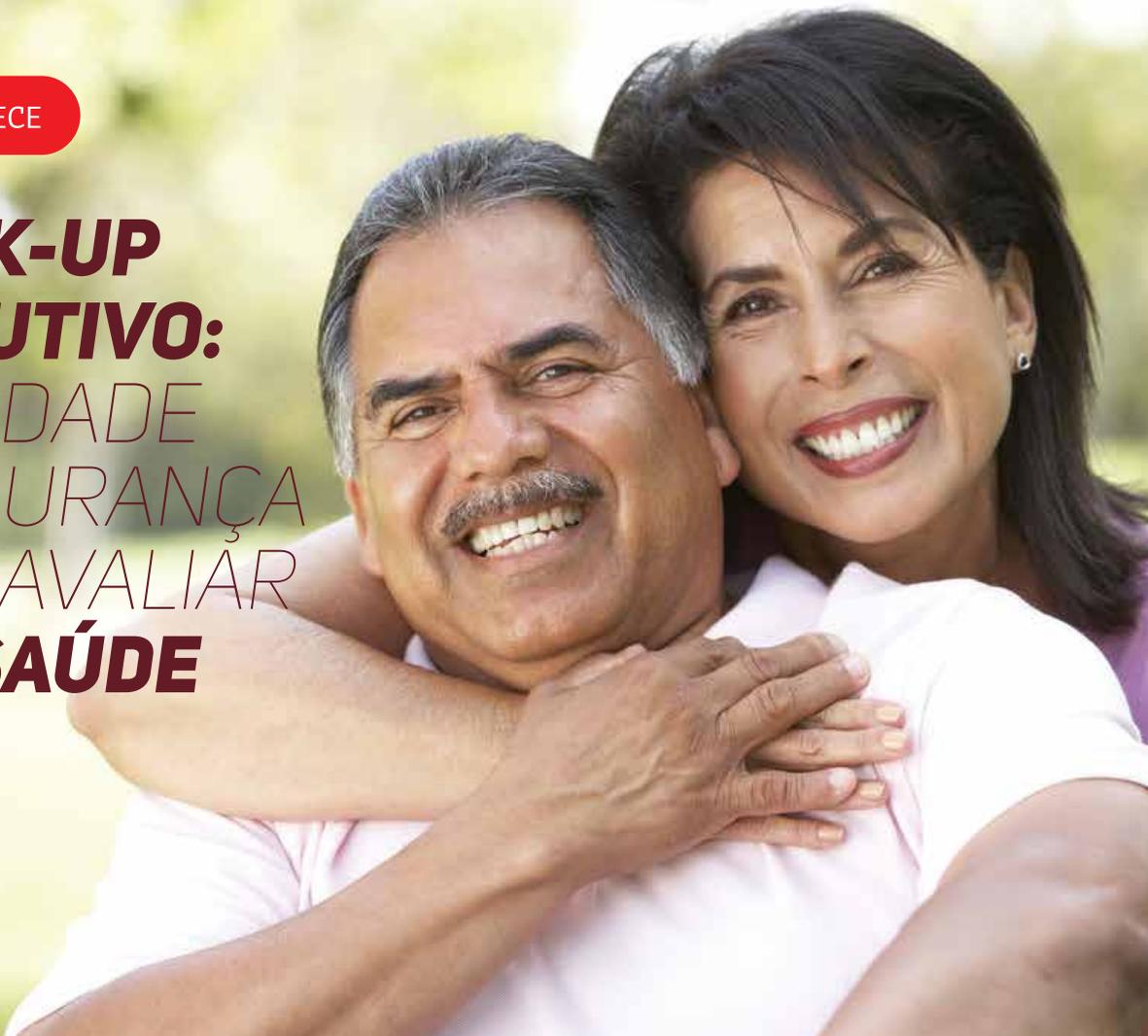
Tomografia computadorizada com uso de radiação para investigar doenças como estenoses, aneurismas e dissecções.

ECODOPPLER DAS ARTÉRIAS E VEIAS DOS MEMBROS

Ondas de ultrassom para analisar o fluxo de sangue nos vasos e diagnosticar e estadiar a aterosclerose (formação de placas de gordura na parede das artérias). ✚



CHECK-UP EXECUTIVO: FACILIDADE E SEGURANÇA PARA AVALIAR SUA **SAÚDE**



Cuidar da saúde regularmente vai ficar ainda mais fácil com o lançamento do serviço de Check-Up Executivo do Hospital Santa Lúcia Sul. Com a novidade, a população do Distrito Federal, especialmente pessoas a partir dos 40 anos de idade, poderão fazer avaliações de saúde abrangentes para prevenir ou diagnosticar precocemente doenças, além de programar ações e adotar comportamentos para melhorar sua qualidade de vida.

“Hoje, o Hospital Santa Lúcia Sul e toda a rede de hospitais e clínicas do Grupo Santa estão se consolidando como referência nacional em diversas especialidades. Nossos pacientes podem contar com especialistas renomados, equipamentos de última geração e centros de Oncologia e Cardiologia de excelência para terem um panorama seguro que permita a tomada de decisões corretas para prevenir, diagnosticar e tratar doenças”, ressalta o diretor clínico do Hospital Santa Lúcia Sul, **André Sales Braga.**

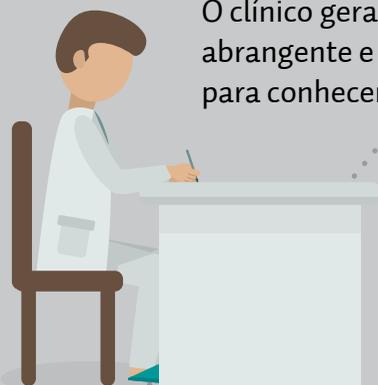
De acordo com ele, a melhor maneira de ter uma vida saudável é investir na tríade dieta natural e equilibrada, prática regular de atividades físicas e cessação de hábitos como tabagismo e ingestão de bebidas alcoólicas. “Somar esses comportamentos ao



check-up regular ajuda a minimizar a ocorrência de doenças, assim como a identificá-las precocemente, quando há mais chances de cura”, reforça o médico, que visitou serviços de check-up executivo em hospitais de referência no Brasil.

VEJA COMO FUNCIONA:

1



O clínico geral faz uma anamnese abrangente e profunda do paciente para conhecer seu histórico

familiar de saúde e trajetória de vida, além de evidenciar suas necessidades de acordo com fatores como sexo, idade e genética.

2



A partir daí, o paciente recebe a recomendação para realizar exames e consultas com especialistas que dialogam entre si para oferecer uma visão holística de sua situação de saúde. ✚



ATENDIMENTO RÁPIDO E PRECISO SALVA VIDAS E REDUZ SEQUELAS EM PACIENTES COM AVC

O diagnóstico rápido e preciso do acidente vascular cerebral (AVC), assim como a adoção de todas as medidas necessárias para o seu tratamento imediato, podem ser decisivos para salvar a vida do paciente e minimizar as sequelas da doença para a sua saúde. Foi o que aconteceu com um homem jovem, de 36 anos, que chegou à emergência do Hospital Santa Lúcia Sul com alterações na fala e paralisia do lado direito do corpo.

#CADAMINUTOCONTA





Rapidamente, toda a equipe responsável pelo diagnóstico e tratamento do AVC foi acionada para atendê-lo com agilidade.

“Graças ao protocolo de atendimento a pacientes com AVC, desenvolvido por nossos especialistas há mais de três anos e constantemente atualizado, o time de profissionais agiu de forma coordenada e, em apenas 40 minutos, realizou todos os procedimentos necessários”, explica o médico neurologista do Hospital Santa Lúcia, Cláudio Carneiro.

No intervalo de tempo mencionado pelo especialista, o paciente foi avaliado por um neurologista, submetido a todos os exames complementares indicados – tomografia e ressonância de crânio, além de exames laboratoriais – e encaminhado para o procedimento hemodinâmico que desobstruiu sua carótida, vaso sanguíneo responsável por levar sangue rico em oxigênio para o cérebro.



“O AVC era extenso e a desobstrução mecânica do vaso proporcionou uma redução significativa da área lesada. Em poucos dias o paciente já estava andando e tinha começado a falar com os familiares”, revela Cláudio Carneiro. “Isso só foi possível porque ele procurou o serviço imediatamente e a equipe da Clínica Médica e Emergência já está treinada para reconhecer os sintomas compatíveis com o AVC”, acrescenta.

Ainda que ocorra com menos frequência do que em pessoas mais velhas, o AVC tem atingido cada vez mais os jovens adultos. Além de malformações não identificadas precocemente, algumas razões para isso podem estar relacionadas ao tabagismo, à ingestão excessiva de bebidas alcoólicas e ao uso de anticoncepcionais.

“Por isso, é muito importante manter hábitos saudáveis como não fumar, evitar o consumo de álcool, fazer exercícios físicos regularmente e alimentar-se de forma natural”, recomenda o especialista.

Tempo é fundamental

O acidente vascular encefálico ou cerebral (AVC) ocorre quando há interrupção do fluxo sanguíneo nos vasos cerebrais por entupimento (AVC isquêmico) ou quando há o rompimento de algum desses vasos (AVC hemorrágico). Qualquer uma dessas duas ocorrências provoca lesão da área cerebral afetada.

Todavia, quando o paciente com AVC isquêmico consegue chegar em até 4 horas e meia do início dos sintomas a um serviço de saúde capacitado para atendê-lo, é possível avaliar a possibilidade de realizar tratamento clínico (trombólise endovenosa) e/ou cirúrgico (trombectomia mecânica) para liberar o fluxo de sangue novamente.

Essa atuação rápida reduz significativamente as sequelas da doença.

Após esse período de tempo, o tratamento geralmente realizado é de suporte e reabilitação. Já o AVC do tipo hemorrágico deve ser prontamente identificado para avaliação de indicação neurocirúrgica.

O que fazer

Ao perceber sinais e sintomas como a repentina perda de força em um lado do corpo, boca torta e/ou dificuldade para falar, o paciente deve procurar imediatamente um serviço de saúde especializado.

“No Hospital Santa Lúcia Sul, os pacientes podem contar com uma equipe de profissionais altamente especializados e treinados constantemente, aliada a equipamentos modernos e infraestrutura adequada desde a Emergência até áreas como a Radiologia, UTI e Hemodinâmica. Neurologistas, neurorradiologistas e hemodinamicistas estão prontos para ofertar a melhor assistência à saúde possível, de forma rápida, segura e integrada”, resume o neurologista Cláudio Carneiro.

Evite fatores de risco

Além de fatores como a genética, a ocorrência do AVC está intimamente relacionada ao estilo de vida do paciente. Manter a pressão arterial e o diabetes sob controle e evitar a ingestão excessiva de bebidas alcoólicas, o fumo, o sedentarismo e a obesidade são algumas das principais recomendações médicas.

Para isso, praticar exercícios físicos regularmente e manter uma alimentação saudável, natural, rica em nutrientes, fibras e vegetais e pobre em gordura, açúcar, sal e produtos industrializados são atitudes essenciais e que fazem parte da campanha informativa criada pelo Grupo Santa para dialogar com a população a respeito do assunto. ✚



► Fuja do sedentarismo



► Evite bebidas alcoólicas, fumo e comidas industrializadas



► Manter a pressão arterial e o diabetes sob controle



TOUCA TÉRMICA PODE DIMINUIR QUEDA DE CABELO EM MULHERES COM CÂNCER DE MAMA

Manter a autoestima durante o tratamento de câncer de mama não é uma tarefa simples. As mulheres que precisam passar por sessões de quimioterapia, além de sofrer com as reações da medicação — como náuseas e falta de apetite —, também correm o risco de perder os cabelos, o que evidencia a doença e pode deixá-las sem ânimo para o convívio social.

Para minimizar esses efeitos e contribuir com o bem-estar das pacientes em tratamento, o Hospital Santa Lúcia Sul (HSL) disponibiliza toucas térmicas, que auxiliam na prevenção da queda de cabelo. “Elas diminuem os danos que o medicamento causa no folículo capilar porque reduzem alguns graus de temperatura antes, durante e após a administração da quimioterapia”, explica a oncologista do HSL, Ana Carolina Salles.

Segundo a médica, o resfriamento do couro cabeludo leva à constrição dos vasos que o irrigam, minimizando a chegada da quimioterapia à região e, assim, os impactos de sua toxicidade. Todavia, ela alerta para o fato de que, a depender do medicamento utilizado, a touca pode ser mais ou menos eficaz.

“Em esquemas de tratamento com menor toxicidade para os folículos capilares, a chance de sucesso com o uso da touca para evitar a queda de cabelo pode ser grande. Já quando os medicamentos ou quimioterapias apresentam maior impacto, como no caso da antraciclina convencional, a chance de perda dos cabelos é de praticamente 100% e, neste caso, a touca pode ajudar pouco”, detalha a especialista.

CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama é o segundo tipo mais comum de tumor entre pessoas do sexo feminino no Brasil e no mundo e atinge com mais frequência aquelas a partir dos 50 anos de idade. Entre as suas principais causas estão o histórico familiar da doença, além de fatores externos como ingestão elevada de álcool, obesidade e sedentarismo.

Mulheres que não tiveram filhos ou que os tiveram após os 30 anos e aquelas que não amamentaram também possuem

mais chances de desenvolver a doença. Por isso, fazer exames preventivos periódicos é fundamental para detectá-la em sua fase inicial e aumentar as chances de cura.

De acordo com o Instituto Nacional do Câncer, cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com uma alimentação saudável, prática de atividade física regular e manutenção do peso ideal. ✚





PERFIL

TRANSFORMAR TODO ESFORÇO EM RESULTADO É MINHA MAIOR SATISFAÇÃO

Conheça **Luciana Boaventura**, supervisora de Enfermagem da Pediatria e Emergência Infantil do Hospital Santa Lúcia Sul



“**M**inha felicidade é perceber que os pacientes não necessitam mais dos cuidados da Enfermagem”. É assim que a enfermeira Luciana Boaventura resume os momentos mais marcantes de sua profissão. “Todas as vezes em que consigo ver o esforço da equipe convertido em resultado, ou seja, quando vejo o paciente recuperando a saúde, sinto-me motivada a estar cada vez melhor preparada para o exercício de minhas atividades”.

Supervisora de Enfermagem da Pediatria e Emergência Infantil do Hospital Santa Lúcia Sul há mais de 3 anos, ela acredita que cuidar de pessoas — especialmente de crianças — é uma enorme responsabilidade e, na mesma proporção, um imensurável prazer e orgulho.

Graduada em Enfermagem, pós-graduada em UTI Geral, em Urgência e Emergência e em Auditoria em Serviços de

Saúde, Luciana tem apenas 28 anos, mas já acumula um vasto currículo que a gabarita como uma das melhores profissionais do Distrito Federal. Em Minas Gerais, atuou como enfermeira assistencial e enfermeira auditora nos anos de 2011 e 2012. No fim do ano de 2013, já em Brasília, trabalhou como enfermeira assistencial no Hospital Santa Lúcia Sul e, em meados de 2014, assumiu a supervisão, que ocupa até hoje.

Antes de optar definitivamente pela carreira, Luciana pesquisou muito sobre o assunto e fez questão de vivenciar a rotina da Enfermagem. “Trabalho na área há 6 anos e, para decidir por esta carreira, conversei com muitos profissionais da área e participei de imersões no dia a dia prático da atividade. O que vivi neste período se alinhou aos meus objetivos de vida, à contribuição que eu queria dar à sociedade e, por isso, não tive dúvida de que seria a melhor escolha”, relembra.



Dedicação que Recompensa

– Estar à frente da Enfermagem em setores tão sensíveis como a Pediatria e a Emergência Infantil do Hospital Santa Lúcia Sul exige extrema dedicação. Tanta que, às vezes, é difícil dissociar a vida profissional da pessoal. Mas isso não é, na avaliação dela, um problema.

*“Nos dias de hoje, e talvez ainda mais na área da saúde, separar o pessoal do profissional está cada vez mais complexo. A entrega necessária para garantir a realização do melhor trabalho demanda, em alguma medida, envolvimento pessoal. Trabalhar em horários alternativos, estar disponível para os extensos plantões e renunciar aos momentos com a família e amigos é inevitável. Mas tudo é recompensado quando vemos a alegria dos pais com o sorriso de seus filhos em recuperação e quando temos o apoio de quem mais amamos, **nossa família**”, conta.*

Para fazer a diferença

Como todo profissional que se destaca, Luciana Boaventura acredita que manter-se constantemente atualizada é um dos diferenciais mais

importantes. *“A busca incessante por mais conhecimento técnico faz com que você aprimore suas habilidades, o que é indispensável”*, destaca.

Assim que assumiu o cargo de supervisora no HSLS, ela desenvolveu, juntamente com a Gerente de Enfermagem, Maria Elenita Soares, a especificação pontual dos profissionais e da infraestrutura dedicados à Pediatria e à Emergência Infantil. A contratação de novos profissionais exclusivamente dedicados, somada à realização de treinamentos para atualizar e alinhar o trabalho de todos ajudou a criar uma sólida equipe multidisciplinar. Além disso, o novo espaço físico, melhor estruturado e com equipamentos mais modernos, permite a oferta de um serviço de melhor qualidade e mais humanizado.

Motivação, técnica e disposição

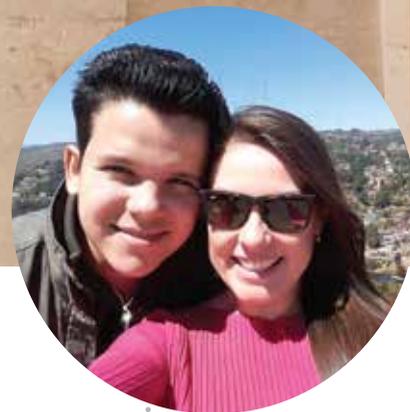
– Este é o tripé sobre o qual a enfermeira Luciana Boaventura apoia sua carreira. De acordo com ela, estar motivada faz com que dê o seu melhor sem perder de vista que é possível fazer ainda mais e com mais eficiência; aperfeiçoar a técnica e estudar sempre a mantém curiosa, com vontade de aprender; e estar disposta a servir aos pacientes e a toda a equipe é o que a faz útil à sociedade.

“Atuar nessa profissão exige muita responsabilidade, muita dedicação, esforço, vontade





“HÁ MUITO
ORGULHO E
ALEGRIA EM PODER
CUIDAR DAS
PESSOAS



de aprender e, principalmente, altruísmo. Porém, em doses bem maiores, há muito orgulho e alegria em poder cuidar das pessoas e receber delas reconhecimento e gratidão”, resume.

A caminhada também exige a tomada de decisões importantes. “Quando optei por deixar o interior de Minas, em 2013, e seguir para Brasília, acompanhando meu esposo e buscando junto novos e maiores desafios profissionais e desenvolvimento acadêmico, desliguei-me do trabalho naquele momento. Foi uma decisão difícil, mas tinha convicção de que era o melhor caminho”, conta.

Natural de Patos de Minas, Luciana é casada há 6 anos com o administrador **Thiago Boaventura**. Filha de Lúcia e Luís, professora de escola pública e produtor rural, ela tem uma irmã mais jovem que a presenteou recentemente com uma afilhada. “Família é algo que valorizo muito e sou feliz por contar com o apoio de todos. Meu esposo entende que esse é o itinerário que escolhi e que faço o que gosto; por isso, me apoia irrestritamente. Meus pais e irmã, talvez por estarem mais distantes de mim geograficamente, cobram um pouco mais minha presença. Isso muito me alegra, porque é sinal de amor e eu sei que

eles entendem que aqui estou buscando construir minha carreira e futuro”, afirma.

Há pouco tempo, a enfermeira descobriu o gosto pela dança, aliando-a ao exercício físico. Ela também se envolveu com a comunidade onde vive e, sempre que pode, participa de ações promovidas pela igreja que frequenta. Além disso, juntamente com outros voluntários, começou a estruturar um projeto de apoio a uma creche. ✚



NO que podemos Aprender com a dieta Mediterrânea ?





Preferir alimentos naturais e comida de verdade à comida industrializada. Todo mundo que se interessa por cuidar bem de sua saúde já leu ou ouviu esses conselhos de um familiar, um amigo ou um médico. Com tantas formas de alimentação disponíveis por aí, resolvemos investigar melhor o poder da dieta mediterrânea, tão difundida como exemplo de nutrição saudável e sucesso de público não apenas no Brasil, mas em diversas partes do mundo. Mas, afinal, o que ela tem de tão especial?

Segundo o cardiologista do Hospital Santa Lúcia, **Fausto Stauffer**, a resposta está justamente na ênfase que essa dieta dá ao consumo de alimentos como vegetais, frutas e grãos integrais, assim como à ingestão de gorduras consideradas de

boa qualidade, como as provenientes dos peixes, do azeite de oliva e das oleaginosas (grupo das amêndoas, pistaches e nozes). Somada a outras ações — como o controle do estresse, o sono de boa qualidade e o

convívio com a família e a

comunidade — e à prática de atividades físicas, ela pode fazer a diferença. “Vários estudos observacionais mostraram que esse tipo de dieta, quando comparada à dieta ocidental padrão, repleta de alimentos industrializados, oferece proteção contra algumas doenças, principalmente as cardiovasculares, como o infarto agudo do miocárdio (IAM), o acidente vascular cerebral (AVC) e a hipertensão arterial.



Isso acontece porque a má alimentação provoca sobrepeso, obesidade e diabetes que, por sua vez, levam o indivíduo a desenvolver problemas cardiovasculares, os responsáveis pela maioria dos óbitos no Brasil”, afirma o especialista.

Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia, o infarto agudo do miocárdio e o AVC respondem por aproximadamente 60% das mortes por doenças cardiovasculares no país. “São problemas graves que se originam de uma inflamação nas artérias do coração e do cérebro, respectivamente, e que, na maioria das vezes, começam de forma assintomática e se instalam de forma progressiva no organismo. Além de óbito, essas doenças podem provocar o adoecimento e a redução da qualidade de vida de seus portadores”, pondera o médico.

CUIDADO COM O VINHO

Na dieta mediterrânea, o consumo diário de vinho é considerado saudável. Se o indivíduo conseguir ingerir uma quantidade pequena da bebida — até 1/3 do volume máximo de uma taça — é possível que haja benefícios, já que a bebida pode contribuir para a redução dos níveis de gordura, colesterol e da pressão sanguínea e para a aceleração do metabolismo.



Entretanto, como nem todos os pacientes conseguem se ater a uma pequena quantidade e acabam exagerando, na opinião do cardiologista, a bebida não deve ser mencionada em nenhuma dieta saudável. “Bebida alcoólica em excesso, mesmo sendo o vinho, é extremamente deletéria à saúde do indivíduo. Com a vida estressante que a maioria das pessoas leva, a possibilidade de exagero no consumo é grande”, alerta.

O que fazer?

PARA COMEÇAR

Inicie fazendo mudanças básicas e fundamentais:

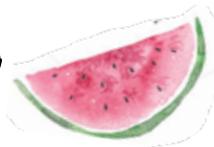
Evite lanches e comidas processadas.

- Faça refeições tradicionais, à base de vegetais, carnes, peixes, gorduras de boa qualidade e frutas.
- Beba água, ao invés de sucos e refrigerantes.
- Evite consumir bebidas alcoólicas.

SIGA ADIANTE

Depois de implementar as primeiras trocas, dê novos passos:

- Alimente-se de peixes gordurosos e frescos ricos em ômega 3, como atum, salmão e sardinha.
- Insira oleaginosas, como castanhas, amêndoas, pistaches e nozes, em sua rotina.



Como surgiu a dieta mediterrânea?

O conceito de dieta mediterrânea foi desenvolvido na década de 1950 pelo fisiologista norte-americano Ancel Keys e sua equipe. Com o *Estudo dos Sete Países*, onde analisou 12.763 homens de meia idade selecionados em áreas rurais dos Estados Unidos, Japão, Itália, Grécia, Holanda, Finlândia e antiga Iugoslávia, eles avaliaram os hábitos alimentares e o modo de vida desses habitantes e sua influência na prevenção ou potencialização das doenças cardiovasculares. Como resultado, apontaram

que a baixa incidência dessas doenças e a alta expectativa de vida dos habitantes de Creta — a maior e mais populosa ilha grega — estava ligada ao consumo de alimentos frescos e naturais dentro de uma dieta rica em gorduras monoinsaturadas e pobre em gorduras saturadas, com grande consumo de pescados, frutas e vegetais, cereais integrais e legumes e ingestão moderada de vinho, além de outros fatores importantes, como a prática de atividades ao ar livre e o contato com a natureza. ✚



AQUI TEM

TECNOLOGIA, SEGURANÇA E
amor
SANTA LÚCIA SUL INAUGURA
NOVO SERVIÇO
PARA MÃES E BEBÊS

Com estrutura premium e foco em alta complexidade, novo espaço comporta UTIs Neonatal e Pediátrica, cirurgia 24 horas e é o único do DF com todos os serviços integrados

O sonho de ter um bebê em um ambiente totalmente seguro, equipado com tecnologia de ponta e profissionais sensíveis e altamente qualificados virou realidade em Brasília com a inauguração da nova

maternidade do Hospital Santa Lúcia Sul. Batizado de Centro de Medicina Fetal e de Gestação de Alto Risco, o espaço ocupa todo o segundo andar da Ala Premium e é especializado em média e alta complexidades.





“Para atender bem e com segurança nossas pacientes, as UTIs Neonatal e Pediátrica também estão no mesmo espaço e adaptadas para procedimentos de urgência e cirurgias 24 horas. Contamos com um time médico multidisciplinar numa estrutura premium que oferece segurança, exclusividade, privacidade e bem-estar a pacientes e seus familiares”, enfatiza a coordenadora-geral do Centro, Janaína Sturari.

Para as mães

A equipe médica da nova maternidade do Hospital Santa Lúcia Sul é formada por especialistas renomados, alguns com anos de atuação no Hospital Materno-Infantil de Brasília (HMIB) – referência na atenção integral à saúde da mulher e da criança no Distrito Federal.

O time de medicina fetal foi treinado durante três anos em dos melhores serviços do mundo nesta área: o King’s College Hospital, na Inglaterra. Pediatras, neonatologistas, cirurgiões

pediátricos, enfermeiros especializados, psicólogos e nutricionistas monitoram o bebê e a mãe durante toda a estadia no centro médico.

DIFERENCIAIS DO CENTRO DE MEDICINA FETAL

ASSISTÊNCIA HOSPITALAR

- Um andar totalmente reservado para a mulher gestante e o bebê;
- UTI Neonatal e Pediátrica com diferenciais de segurança e acolhimento como boxes individuais, sala de cirurgia própria e incubadora dueto, que se transforma em berço e evita a necessidade de retirar o bebê;
- Equipe multidisciplinar com destaque para médicos com excelência na atuação em gestação de alto risco, tratamentos intrauterinos e assistência especializada ao bebê.

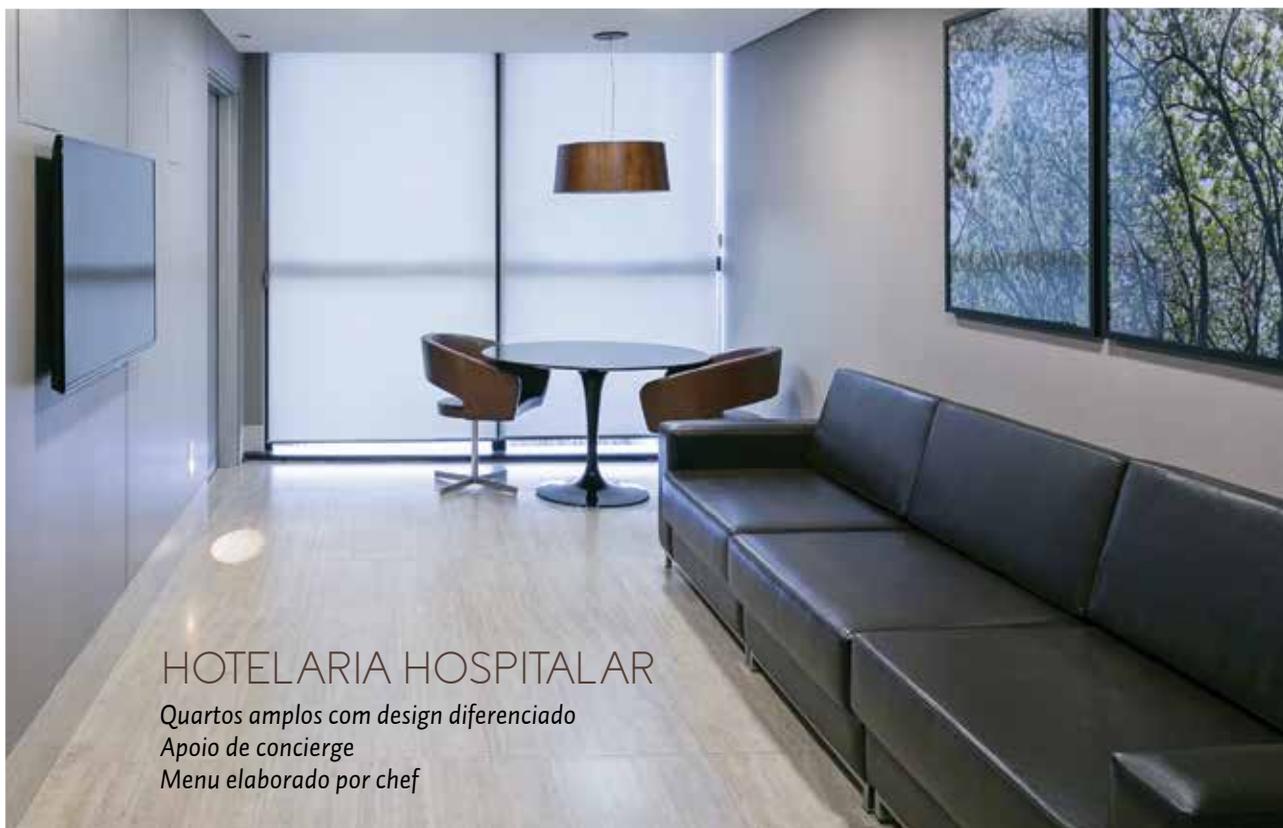
“Sempre fomos um hospital preparado para receber grávidas com gestação de alto risco, mas agora queremos transformar essa experiência em referência em Brasília. Procedimentos complexos, como cirurgias intrauterinas em feto, que são feitas em pouquíssimos locais no

mundo, serão realizados no novo centro”, conta Lucila Nagata, obstetra e uma das coordenadoras do Centro de Medicina Fetal e de Gestação de Alto Risco.

Experiência aprovada

Às 4h36 do dia 3 de outubro de 2016, nasceu na maternidade do Hospital Santa Lúcia Sul a pequena Maria Antônia. Com 2.750 quilos, a filha da blogueira Denise Gebrim emocionou os familiares, que aguardavam ansiosos sua chegada. Horas após o nascimento e ainda tomada pela emoção, ela oficializou a união com seu marido no próprio Hospital.

Gebrim elogiou o atendimento: “Reservamos a nova suíte da Maternidade do Hospital Santa Lúcia, em Brasília, para o nascimento da Nina. Assim, poderíamos receber com espaço e tranquilidade familiares, amigos e pessoas queridas nesse momento íntimo e mais do que especial. A nova área VIP do Hospital é perfeita para as mães que, assim como eu, adoram receber e querem uma verdadeira festa no nascimento da criança”, indicou em seu blog.



HOTELARIA HOSPITALAR

*Quartos amplos com design diferenciado
Apoio de concierge
Menu elaborado por chef*



Atenção continuada

A UTI Neonatal possui infraestrutura e uma equipe multiprofissional especializada no atendimento de recém-nascidos de alto risco ou que necessitam de cuidados especiais. A unidade é referência no Distrito Federal e é coordenada por uma equipe experiente e conceituada de pediatras neonatologistas, enfermeiros, técnicos em Enfermagem, fisioterapeutas, psicólogos e fonoaudiólogos.

A assistência integral aos bebês conta com apoio de médicos especialistas de outras áreas, como Cirurgia Pediátrica, Cardiologia, Neurocirurgia e Oftalmologia. Além da contínua vigilância realizada pela equipe de profissionais do HSL, a saúde dos pequenos é monitorada por diversos equipamentos modernos que avaliam as funções respiratórias e cardíaca. Um rigoroso cuidado é mantido na prevenção e tratamento de infecções.



nesse espaço. Por isso, o Hospital Santa Lúcia criou um espaço que combina uma proposta arquitetônica acolhedora com a disponibilidade dos mais avançados recursos tecnológicos para o atendimento de casos de alta complexidade”, detalha **Janaína Sturari.**

Exclusividade

A UTI Pediátrica, a maior da rede privada do Distrito Federal, é uma unidade do Hospital com equipe especializada e suporte avançado para atendimento das crianças que necessitam de cuidados intensivos.

“A internação hospitalar, e principalmente a admissão ou transferência da criança para UTI, são momentos de ansiedade e angústia vivida pelos pais e familiares. Muitos fatores colaboram para isso, entre eles o desconhecimento da doença e a sua gravidade, assim como do ambiente e cuidados

Além da estrutura nova e atualizada, os membros da equipe médica e de Enfermagem foram especialmente treinados para cuidar dos pacientes pediátricos, com a preocupação permanente de proporcionar um ambiente tranquilo e capaz de reassegurar a criança de sua recuperação. ✚





Fotos: Parto com arte



NUTRIÇÃO INADEQUADA É A SEGUNDA MAIOR CAUSA PREVENÍVEL DE CÂNCER

Uma dieta pobre em verduras, legumes e frutas e rica em gorduras de origem animal, produtos industrializados, açúcar e sal está relacionada à maior incidência geral de câncer. Segundo o médico nutrólogo do Hospital Santa Lúcia Sul, Allan Ferreira, a má alimentação é responsável por até 20% dos casos de câncer nos países em desenvolvimento, como o Brasil.

“No caso do câncer gástrico, por exemplo, o consumo de alimentos ricos em nitritos/ nitratos, como carnes vermelhas e embutidos — linguiça, salame e salsicha —, está relacionado à gênese da doença. Dietas pobres em fibras têm relação direta com câncer de cólon e o consumo de alimentos com aflatoxinas — produzidas por fungos — tem relação com câncer de fígado”, explica o especialista.

Evidências científicas comprovam que os benefícios da ingestão de frutas, legumes e verduras na prevenção do câncer são maiores do que os malefícios do consumo desses alimentos com resíduos de agrotóxicos. Entretanto, optar por alimentos de base agroecológica ou orgânicos é sempre o ideal.

“Nos vegetais são encontrados vitaminas, minerais, fibras e fitoquímicos que previnem diversos tipos de câncer. Se não for possível adquiri-los em sua forma de produção orgânica, ainda assim não podemos abrir

mão desses alimentos protetores, pois estudos indicam que a redução no seu consumo pode aumentar consideravelmente o número de casos de câncer”, detalha Allan Ferreira. “Vale lembrar que resíduos

de agrotóxicos podem também estar presentes em alimentos ultraprocessados, como biscoitos, salgadinhos, pães, lasanhas e pizza, que contêm ingredientes como trigo, milho, cana-de-açúcar e soja, por exemplo”, alerta.





Carboidratos e Açúcares

Alimentos ricos em açúcar e carboidratos, assim como a falta da prática de atividade física, aumentam a resistência à insulina, hormônio secretado pelo pâncreas com importante função no metabolismo dos carboidratos no sangue.

“Essa resistência favorece o acúmulo de gordura corporal, que provoca alterações hormonais e um estado inflamatório crônico. Tais condições estimulam a proliferação celular, inibem a morte programada das células e contribuem para a formação e a progressão de diversos tipos de câncer, como os de esôfago, estômago, pâncreas, vesícula biliar, fígado, intestino, rins, mama, ovário, endométrio, tireoide e, possivelmente, próstata”, ressalta o nutrólogo.



Carnes Vermelhas

X

Vegetarianismo

Carnes vermelhas ou processadas são causas convincentes ou prováveis de alguns tipos de câncer, em especial os do trato gastrointestinal. Apesar disso, a carne vermelha é rica em nutrientes como proteínas, ferro, zinco e vitamina B12. Então, o que é melhor? Abrir mão desse alimento ou ingeri-lo?

“Estudos observacionais mostram que vegetarianos têm menor incidência de câncer, mas como estes indivíduos costumam ter hábitos de vida mais saudáveis (não bebem, não fumam e praticam atividade física), não se pode estabelecer ainda a relação direta entre um e outro. Por isso, a orientação é o consumo moderado de carne vermelha. O importante é encontrar o equilíbrio”, pondera o Allan Ferreira.



Suplementação vitamínica

Cada vez mais comum na dieta dos brasileiros, a ingestão de suplementos alimentares vitamínicos também pode favorecer o desenvolvimento de tumores malignos e, embora alguns estudos em grupos específicos tenham mostrado evidências de prevenção de câncer a partir da ingestão de alguns desses, tais achados podem não ser aplicáveis à população em geral.

“Os níveis de benefícios deles podem ser diferentes e pode haver efeitos adversos. Em geral, a ingestão inadequada de nutrientes se resolve melhor com uma alimentação balanceada e não por meios de suplementos, já que eles não aumentam o consumo de outros componentes alimentares potencialmente benéficos”, recomenda o médico.





A alimentação no tratamento do câncer



O câncer é uma das doenças que mais mata em todo o mundo — cerca de 12 milhões de pessoas são diagnosticadas todos os anos e, destas, cerca de 8 milhões morrem. Suprir as necessidades nutricionais de forma adequada pode fazer a diferença entre o fracasso e o sucesso do tratamento.

Uma alimentação correta pode auxiliar na diminuição do número de óbitos porque impacta diretamente tanto para amenizar os efeitos do câncer no organismo quanto dos tratamentos para combatê-lo, a exemplo

da quimioterapia e da radioterapia, que podem causar perda do paladar, anorexia, náuseas, vômitos, fadiga e distúrbios intestinais.

O organismo de um paciente com câncer gasta mais calorias

e a doença provoca alterações metabólicas significativas. A resistência periférica à ação da insulina e a alteração na sensibilidade das células beta do pâncreas à liberação desta substância — responsável por ajudar as células do seu corpo

a transformar a glicose em energia — estão entre as mais importantes.

Há ainda alterações no metabolismo dos ácidos graxos — produzidos quando

as gorduras são quebradas — e das proteínas. Tudo isso leva o paciente à perda maciça de músculo esquelético que, se não tratada precocemente, pode evoluir para um estado de desnutrição e, mais

tarde, para a caquexia, síndrome complexa causada por diversos fatores que se caracteriza pela perda de peso, com predominante perda de massa corpórea e tecido adiposo.

O que fazer

Não existe receita alimentar mágica de sucesso para o tratamento. Alguns tipos de câncer, como os de cabeça e pescoço ou do trato gastrointestinal, demandam um cuidado ainda maior com a alimentação, que pode chegar ao uso de suplementos e outras terapias, a depender da necessidade do paciente.

Mas há alimentos proibidos? A questão ainda é polêmica e precisa ser melhor investigada pela comunidade científica. Por enquanto, a principal recomendação é que o paciente evite alimentos perigosos para o fígado, órgão responsável por metabolizar as drogas utilizadas no tratamento.

Fazem parte dessa lista alimentos gordurosos, enlatados, com muitos conservantes ou corantes, bebidas alcoólicas e frituras — mesmo as feitas em óleo de canola ou azeite. ✚





ENTREVISTA



NOVO CENTRO DE ONCOLOGIA DO GRUPO SANTA: **ATENDIMENTO** INTEGRADO NO **COMBATE DO CÂNCER**

O Centro-Oeste já é uma das mais importantes referências nacionais para a prevenção, diagnóstico e tratamento dos mais diversos tipos de câncer. Isso porque o Grupo Santa acaba de lançar o primeiro centro de câncer de Brasília e do Distrito Federal, o Centro de Oncologia Santa Lúcia. O complexo inaugura uma nova fase no atendimento a pacientes com câncer no Brasil e integra os hospitais Santa Lúcia Sul, Santa Lúcia Norte e Maria Auxiliadora (no Gama) para permitir que o paciente tenha tudo que precisa no mesmo local, como acontece nos lugares mais avançados do mundo.

A reestruturação do serviço inclui a qualificação e ampliação do time de especialistas, a incorporação de novas tecnologias de ponta, a reavaliação de protocolos, a humanização do atendimento, a criação de programas de capacitação permanente e eventos científicos e muitas inovações sobre as quais o novo coordenador do Centro, **Fernando Maluf**, um dos maiores oncologistas do país, fala na entrevista a seguir.



Como o novo Centro de Oncologia está estruturado para atender a população do Distrito Federal, Centro-Oeste e até mesmo de outras regiões do país?

Hoje, estamos completamente integrados para oferecer aos nossos pacientes atendimento global sem a necessidade de deslocamento para outros lugares. Os departamentos de Cirurgia Oncológica, Oncologia Clínica e Hematologia, Radioterapia, Radiologia e Patologia funcionam dentro do mesmo complexo. Assim, nasce um Centro capaz de atender a pacientes oncológicos de todo o Brasil, desde situações mais simples às mais complexas, da prevenção ao diagnóstico e tratamento.

Quais as principais mudanças implementadas desde a sua chegada para assumir a coordenação?

O Centro de Oncologia foi criado há alguns anos pelos doutores Eduardo Flávio, Patrícia Schorn e Rafael Amaral, que venceram os desafios e barreiras do

início. Recentemente, fui convidado a coordenar este projeto e, desde então, implementamos, em conjunto com a equipe dos fundadores, um modelo de gestão profissionalizada, baseada na sinergia e harmonia entre

“ESTAMOS INTEGRADOS PARA OFERECER ATENDIMENTO GLOBAL SEM NECESSIDADE DE DESLOCAMENTO PARA OUTROS LUGARES.”

médicos, profissionais de saúde e gestores. A partir da valorização de todo o time, oferecendo posições de liderança, incluindo, além de médicos, enfermeiros, técnicos de enfermagem, nutricionistas, dentistas, psicólogos e fonoaudiólogos, entre outros, e também da equipe administrativa, criamos

projetos que posicionam, dentro de um contínuo, o Hospital Santa Lúcia num patamar privilegiado no país no que se refere à excelência em assistência, ensino e pesquisa.

Recrutamos um time padrão ouro de oncologistas clínicos e radioterapeutas que formam o Departamento de Oncologia Clínica e Radioterapia. Na procura dos melhores profissionais, recrutamos a Dra. Cláudia Ottaiano, uma das maiores especialistas nacionais em tumores do aparelho digestivo, e elegemos Dr. Eduardo Vissotto como chefe da Oncologia Clínica. Do mesmo modo, recrutamos Dra. Ana Beatriz Kinupe, especialista — após um *fellowship* no Canadá de 2 anos — em tumores do aparelho digestivo, melanoma e de sistema central. Recentemente, criamos o primeiro Departamento de Cirurgia Oncológica de Brasília, com os mais gabaritados cirurgiões. Estes três departamentos, formados por sólidos profissionais, se compara aos melhores hospitais do país.



Equipe Médica Onco-Hemato

Em segundo lugar, investimos em tecnologia e realizamos os mais modernos exames de imagem com equipamentos de última geração — como o PET-CT e uma das mais novas máquinas de radioterapia, a Trilogy. Em terceiro lugar, investimos na padronização da excelência aos criarmos o primeiro Manual de Conduta Oncológica do Distrito Federal, permitindo que os pacientes sejam tratados dentro dos mais elevados padrões internacionais. Esse protocolo

será constantemente revisado pela Dra. Adriana Castelo, titular do nosso time e uma de nossas lideranças. Em quarto lugar, recrutamos profissionais líderes na área administrativa (Diogo Melo) e enfermagem (a enfermeira Patrícia Gollovitz) para garantir a segurança do paciente e assegurar fluxos eficazes, menores taxas de glosa e melhor relação com operadoras de saúde e autarquias. Em quinto lugar, criamos as reuniões multidisciplinares, que reputo

como o ventrículo esquerdo da unidade, por ser um fórum onde os casos novos são levados para um contexto multidisciplinar, procurando a melhor conduta, a melhor solução para os pacientes, dentro da melhor evidência científica. O paciente é o maior beneficiado, mas além desse ganho intangível, nós médicos aperfeiçoamos nossos conhecimentos, discutindo os casos clínicos com colegas de áreas distintas.



No que tange ao ensino, os doutores Ana Carolina Salles e Rodrigo Nery vão liderar o Programa de Residência em Oncologia Clínica, previsto para este ano, com o objetivo de formar anualmente dois novos oncologistas para o país. Em 2017, criamos o primeiro Congresso de Oncologia do Grupo Santa, atividade que contou com sete salas paralelas e convidados nacionais para, em conjunto com nossos profissionais, promover palestras e discussões de casos.

Criamos cursos de imersão de um a dois dias para que médicos de todo Brasil possam, com a expertise dos médicos do nosso Centro, refinar seus conhecimentos sobre temas relevantes relacionados a cânceres como os de próstata, rim, mama, ginecológicos e do aparelho digestivo. É a capilarização da excelência. Esses cursos também permitem que os médicos que nos visitam tenham nosso Centro como referência para casos de alta complexidade.

No que tange à pesquisa, sob a liderança do Dr. Fernando Sabino, estamos criando o primeiro Centro de Pesquisa em Oncologia do Grupo Santa, o que possibilitará que sejamos

“ALÉM DA EXCELENTE FORMAÇÃO, OS PROFISSIONAIS SE ATUALIZAM CONSTANTEMENTE EM EVENTOS NACIONAIS E INTERNACIONAIS.

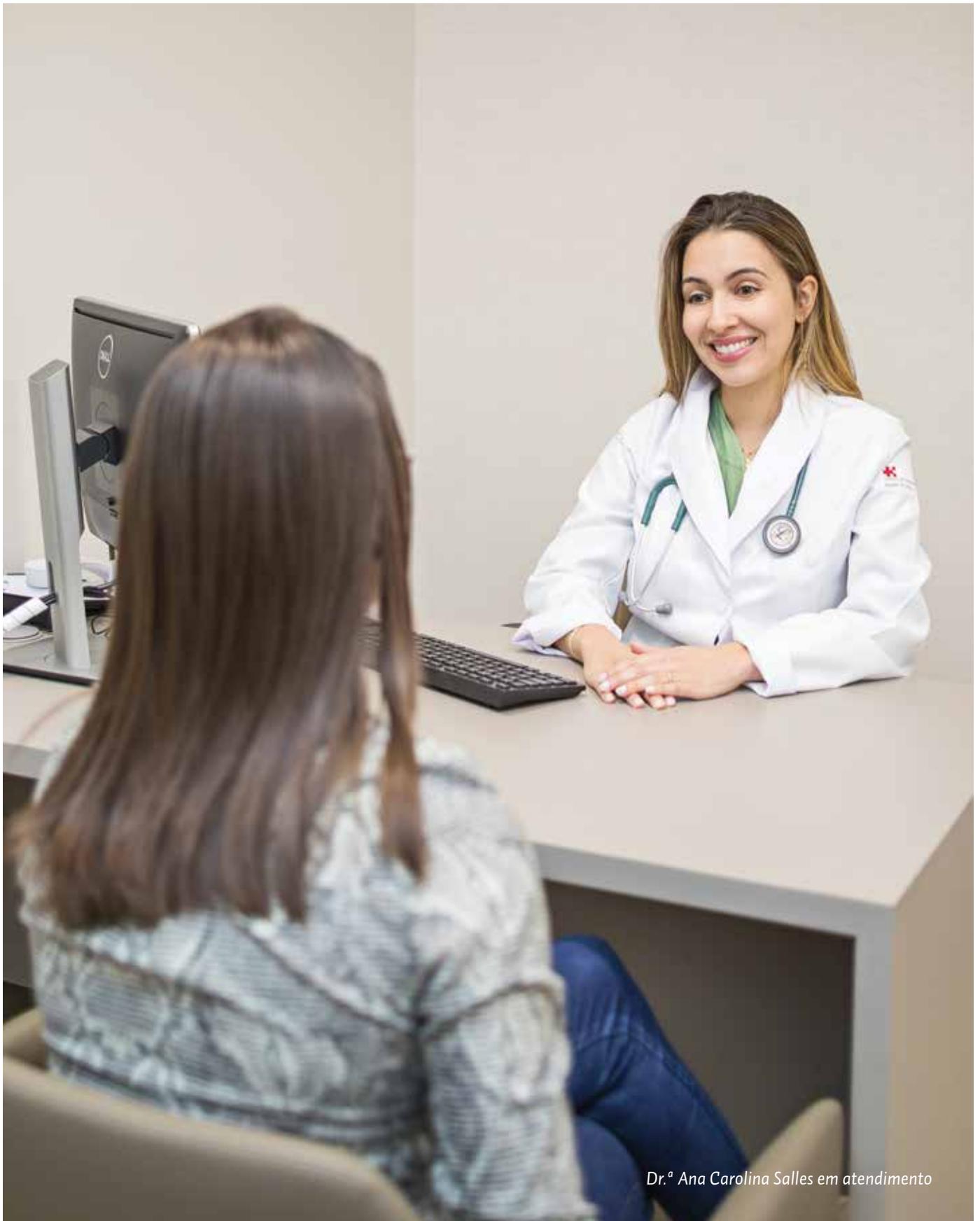
a casa para protocolos de pesquisa internacionais com medicamentos promissores. Além de colocar nosso complexo em outro patamar intelectual, nosso Centro de Pesquisa permitirá que, em situações onde não existem tratamentos eficazes ou os resultados dos atuais não são bons, os pacientes tenham

acesso, quando elegíveis, a opções de pesquisa que podem se revelar o novo padrão ouro no futuro.

De que maneira estão compostas as equipes do serviço? Que perfis de profissionais atuam nela? Como eles se mantêm na vanguarda do atendimento?

Toda equipe é composta por profissionais competentes, dedicados e empáticos que atuam em conjunto. Oferecemos o melhor cuidado para o paciente e nosso Centro de Oncologia Clínica conta com 14 oncologistas clínicos e hematologistas, três radioterapeutas e mais de 60 cirurgiões que tratam pacientes oncológicos.

Além de uma excelente formação e impecável dedicação pessoal aos estudos, todos os profissionais atualizam constantemente seus conhecimentos em congressos e simpósios nacionais e internacionais. As próprias reuniões multidisciplinares realizadas quinzenalmente pela equipe para discussão de casos são excelentes oportunidades de troca e atualização científica.



Dr.ª Ana Carolina Salles em atendimento



Realizamos, no final de novembro de 2017, o 1º Congresso de Oncologia do Hospital Santa Lúcia, que será anual e possibilitará maior integração entre profissionais da área no Centro-Oeste. No Departamento de Oncologia Clínica, os oncologistas atuam em áreas específicas, o que lhes possibilita uma subespecialização com conhecimento mais aprofundado e melhor cuidado ao paciente. Além disso, o Departamento de Cirurgia Oncológica é organizado de acordo com a especialidade e subespecialidade de cada profissional.

Qual a importância da criação do Manual de Conduta Oncológica para o atendimento aos pacientes?

Esse manual foi, sem dúvida, um grande passo na construção da excelência em nossa equipe. Ele consiste na padronização de condutas de tratamentos sistêmicos entre todos os oncologistas do Centro, está baseado nas melhores evidências internacionais e adaptado para a realidade nacional e do Hospital Santa Lúcia. Ele será também uma referência

para que as operadoras de saúde saibam de antemão quais serão os tratamentos indicados em cada situação específica, criando previsibilidade



*HUMANIZAMOS
O ATENDIMENTO
E ESTIMULAMOS
A INTERAÇÃO
DOS PACIENTES
ENTRE SI
E COM TODA
A EQUIPE.*

e padronização como ocorre nos grandes centros internacionais. Nesse sentido, a Dra. Adriana Castelo será responsável pela gerência médica e supervisão do controle de qualidade no Centro de Oncologia.

Do ponto de vista da estrutura física, quais os diferenciais mais importantes do novo complexo?

Consolidamos a Radioterapia como o melhor serviço da região com a aquisição do novo acelerador linear *Trilogy Varian*, que utiliza a radiação ionizante no tratamento de tumores e permite a realização de uma gama de tratamentos como a técnica 3D-CRT (radioterapia conformacional), IMRT (radioterapia com intensidade modulada de feixe), atualmente disponíveis no Hospital Santa Lúcia Sul, e a grande novidade a IGRT (*image-guided radiotherapy*), que é a radioterapia guiada por imagens.

Esta técnica permite verificar diariamente a posição do tumor (volume-alvo) e dos órgãos adjacentes, possibilitando tratamentos mais curtos, com menor número de sessões (radioterapia hipofracionada), menor índice de efeitos colaterais, máxima acurácia e maior precisão, além da execução de técnicas avançadas de radioterapia, como a radiocirurgia intracraniana e extracraniana.

Além disso, priorizamos a renovação da nossa infraestrutura com base num

“O PROJETO
ARQUITETÔNICO LEVE
TRAZ ATÉ O PACIENTE
A SENSÇÃO DE
ESTAR EM CASA



Leito do novo Centro de Oncologia: conforto e privacidade

projeto arquitetônico leve, para trazer até o paciente a sensação de estar em casa. Utilizamos o que há de mais moderno em acabamentos hospitalares, com requinte e conforto.

Os espaços voltados para a infusão de medicamentos são destaque, porque

tendem a proporcionar maior humanização e interação dos pacientes entre si e com toda a equipe multidisciplinar. Já na Ala Premium Oncológica, os pacientes podem desfrutar da mesma qualidade na assistência à saúde, mas num ambiente com serviço de hotelaria hospitalar ainda mais completo.

A nova Central de Diluição de Medicamentos, projetada nos mais rigorosos moldes da legislação, também merece destaque porque prioriza o que há de mais avançado nas boas práticas de manipulação de medicamentos oncológicos.



Recepção do novo Centro de Oncologia

Como o Grupo Santa atua para humanizar o atendimento aos seus pacientes oncológicos? Qual a importância disso no tratamento e recuperação deles?

Além de termos uma equipe preparada para receber calorosamente o paciente e oferecer o cuidado que eles merecem, estamos desenvolvendo projetos

para que o indivíduo em tratamento tenha voz e participe ativamente na construção de um ambiente acolhedor e colaborativo. Acreditamos que, dessa forma, os pacientes se sentem mais estimulados pelo tratamento, lidam melhor com as demandas físicas e psicológicas e resgatam novos sentidos para as próprias vidas.

E a integração do serviço, como ocorre na prática?

Ela acontece tanto do ponto de vista físico quanto intelectual. No Santa Lúcia Sul, ao sair de uma consulta com o oncologista, o paciente já pode ser avaliado pelo cirurgião, radioterapeuta e psicólogo, por exemplo, e agendar seu PET-TC ou ressonância no mesmo ambiente.



Consultório do novo Centro de Oncologia

Durante a infusão de quimioterapia, se houver alguma reação mais grave, ele recebe imediatamente o suporte e, caso seja necessário, é transferido prontamente para a UTI, que está 2 andares acima da unidade de infusão. Um paciente na emergência pode ser avaliado pelo seu oncologista, que atua um andar abaixo. E quem necessita de internação é direcionado imediatamente ao andar específico de pacientes oncológicos, com equipe treinada para oferecer o melhor cuidado.

Também está em construção uma área dentro do Centro Cirúrgico para que tenhamos patologistas presenciais que poderão se comunicar diretamente com o cirurgião durante uma cirurgia oncológica que exija análise patológica imediata.

Do ponto de vista intelectual, por meio das frequentes reuniões multidisciplinares, congressos e construções de manuais, os profissionais trocam, compartilham e entram cada vez mais em sintonia, criando uma prática institucional única.

Eu diria que o maior valor do nosso Centro são os profissionais de saúde que fazem parte dele, se envolvendo com o paciente dentro do melhor conceito técnico e cuidando dos pacientes como um membro da família. Como diz um ditado árabe, primeiro escolhemos as pessoas e depois os caminhos. Considero que, com as contínuas melhorias, pertinentes a qualquer Centro de excelência, estamos no caminho certo. ✚



A HUMANIZAÇÃO DO ATENDIMENTO AO **PACIENTE** E SUA INFLUÊNCIA NA **CURA DO CÂNCER**



Eduardo Vissoto, médico oncologista

Descobrir um câncer e tratá-lo pode provocar muitos questionamentos e medos nos pacientes. No momento em que percebe que sua saúde está fragilizada, o indivíduo precisa se preparar para os impactos físicos e psicológicos do tratamento necessário. Por isso, a humanização do atendimento é fundamental para apoiá-lo nesta jornada.

O paciente oncológico — que, em algumas situações, lida com a terminalidade — passa por incertezas e percepções sobre si que

muitas vezes não são explícitas ou expressas. Além disso, ele se envolve demasiadamente com o tratamento e a doença e, frequentemente, desenvolve transtornos de humor.

Relatar e meditar sobre essas experiências, além de participar ativamente de um processo de construção colaborativa, pode ser um exercício terapêutico importante, resgatando muitas vezes significados e sentido de vida, reorganizando a própria história.

O tratamento do paciente com câncer deve incluir atenção especial ao ser humano, e não apenas à sua doença. Na prática, essa relação deve estimular a confiança em toda a equipe multidisciplinar de profissionais de Saúde — médicos, enfermeiros, psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas, entre outros —, buscando a empatia e respeitando os desejos e necessidades do paciente.

Ao criar uma relação de confiança com toda equipe, que precisa estar preparada para saber escutá-lo com atenção e respeitar seu momento de fragilidade, o paciente se entrega e acredita no que está sendo feito. Isso cria um ambiente positivo e nos faz crer que há um impacto importante nos desfechos da terapia adotada.

O Centro de Oncologia Santa Lúcia está se preparando para avançar na humanização do atendimento a pacientes oncológicos. Além de já termos uma equipe multiprofissional e assistencial composta por pessoas empáticas, buscamos aprimorar esse cuidado envolvendo o paciente em atividades construtivas e de troca dentro da Unidade, com estímulo à reflexão e busca do autoconhecimento. O foco de cuidado deixa de ser apenas a doença e passa a ser a vida do paciente.

Hoje, já temos a atuação de uma psicóloga dedicada exclusivamente aos pacientes oncológicos internados e ambulatoriais. Além disso, estamos patrocinando um livro de uma de nossas pacientes, que irá compartilhar com o mundo o seu drama, suas percepções, transformações e vitórias.

Entre nossos objetivos futuros estão a estruturação de um espaço de convivência humanizado dentro da Oncologia, palestras mensais de assuntos de enriquecimento pessoal e incorporação de novas ações de estímulo e troca de emoções entre equipe, pacientes e acompanhantes. Buscamos uma mudança de paradigma para transformar o conceito de hospital: ele deixa de ser um ambiente de pessoas doentes para ser um espaço curativo e transformador.

Não menos importante que o cuidado com o paciente é o cuidado da equipe que o assiste. Assim, estamos desenvolvendo também estratégias para criação de um ambiente cada vez mais harmônico, visando reduzir eventuais síndromes de esgotamento (*burn-out*), cada vez mais comuns em profissionais que lidam com doenças graves. Para o cuidado ideal com o paciente, o profissional de saúde deve saber cuidar de si mesmo e estar em equilíbrio. ✚



O tratamento do paciente com câncer deve incluir atenção especial ao ser humano, e não apenas à sua doença. Na prática, essa relação deve estimular a confiança na equipe e respeitar os desejos e necessidades do paciente.

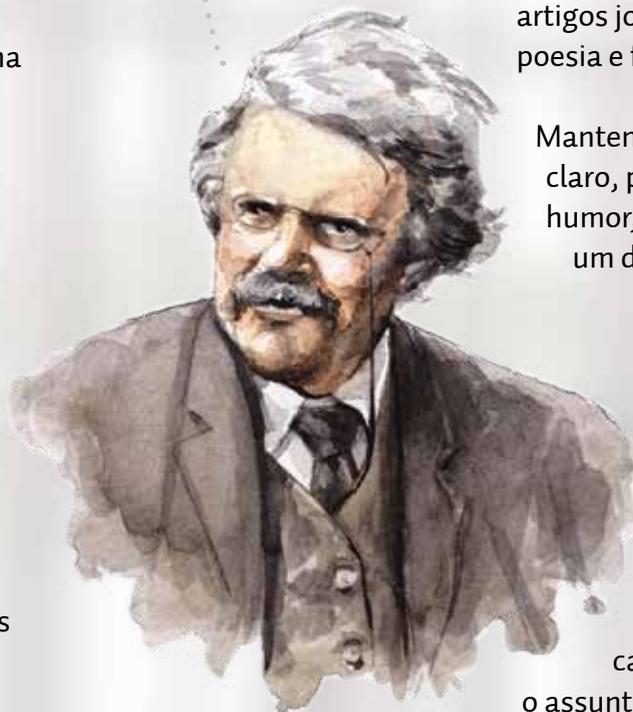
LIVROS PARA OS LIVRES

“**A** literatura é uma das formas de felicidade; talvez nenhum outro escritor tenha me proporcionado tantas horas felizes como Chesterton”. Quem disse isso foi Jorge Luis Borges, um dos maiores escritores do século XX. E Borges, que era um leitor brilhante, disse mais: que não há uma única página de Chesterton que não contenha uma dose de felicidade. Poderia haver um convite melhor para se ler algum escritor?

A escola se empenha muito em destruir a felicidade da literatura, o prazer de ler. Com seus métodos de análise, com suas provas sem sentido, com a politização de tudo, a nossa escola parece ter o objetivo de fazer seus alunos detestarem os livros.

O encontro com Chesterton é um poderoso remédio contra esse embrutecimento. Nas suas páginas, bom humor, inteligência e coragem andam de braços dados, observando tudo ao redor.

Ler Chesterton é conviver com um texto inteligente sem ser pedante, irônico sem ser engraçadinho, comovente sem ser sentimental, claro sem ser simplório. A leitura



de Chesterton não compete com a nossa inteligência mas, ao contrário, a alimenta. Ao lermos suas páginas, nos tornamos mais inteligentes, mais imaginativos, mais perspicazes.

Gilbert Keith Chesterton

nasceu em 1874, em Londres, e morreu na cidade de Beaconsfield, em 1936. Escreveu sobre uma infinidade de assuntos. Sua vasta obra inclui memórias, ensaios, artigos jornalísticos, biografia, poesia e ficção.

Mantendo sempre um texto claro, profundo e cheio de humor, Chesterton nunca é um doutrinador, nunca fica a gritar suas ideias para convencer ou intimidar o leitor. Seu texto é um convite para a reflexão. Seus temas eram vários, mas o que não mudava era sua capacidade de iluminar o assunto a que se dedicava.



LUIZ CARREIRA

Doutor em teoria da literatura pela UnB, professor, escritor e fundador da escola "Acasa - escola contemporânea de humanidades".



Uma parte de sua obra está traduzida e publicada no Brasil como, por exemplo, a sua belíssima *Biografia de São Francisco de Assis*, os brilhantes ensaios de *O que há de errado com o mundo* e *O tempero da vida*, a sua preciosa *Autobiografia* e os fundamentais ensaios longos *O homem eterno* e *Ortodoxia*. Mas, para começar a encontrar aquela felicidade de que falava Borges, talvez nada melhor do que iniciar pela ficção de Chesterton. Entre contos e romances, ele escreveu algumas preciosidades como *O homem que era quinta-feira*, *O Napoleão de Notting Hill* e *Os contos do Padre Brown*. Só esses três livros já servem para retirar a poeira que a escola jogou sobre o que a literatura tem de melhor.

Nesses livros, o leitor encontra uma imaginação poderosa, uma linguagem precisa e um profundo senso de humor. Mas, se tivéssemos que eleger um começo para ler a ficção de Chesterton, indicariamos os *Contos do Padre Brown*, contos policiais cheios de pequenas e interessantíssimas reflexões e observações sobre a vida.

Padre Brown é uma daqueles personagens marcantes da literatura, como Hamlet, Dom Quixote ou Pinóquio — personagens que se incorporam à nossa memória como modelos e que passamos a conhecer como se fossem pessoas de verdade. Na linha dos grandes detetives como



Sherlock Holmes, C. Auguste Dupin, Comissário Maigret e Nero Wolfe, o Padre Brown desenvolve um modo muito particular de desvendar os mistérios que enfrenta. Sua personalidade é tão interessante quanto os enredos intrigantes que o leitor acompanha na leitura de seus contos.

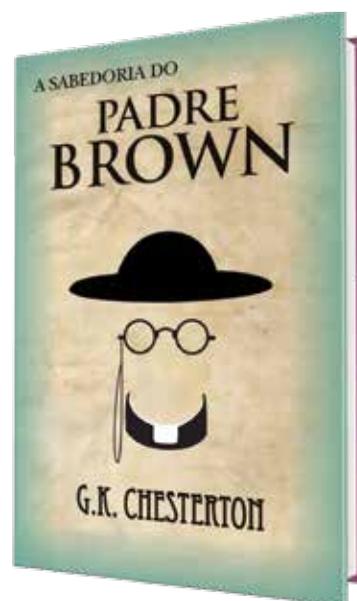
Padre Brown é um detetive muito singular, afinal, é um padre. Mas é esse detalhe que o torna tão interessante. Padre Brown compreende os seus criminosos para além de seus atos: ele compreende a sua alma. Ele sabe ler não só os fatos e a mente dos outros, mas, sobretudo, o seu coração. Habitado a lidar com as questões do espírito, com o pecado e com o mal, o padre detetive aprende a aguçar o seu olhar sobre os homens usando, mais do que a razão, a sua própria intuição.

A literatura de Chesterton nos mostra mais uma vez como a imaginação e a intuição fazem parte da nossa inteligência. Costumamos separar e opor razão e fé, razão e sentimento, razão

e criatividade, mas essas divisões são falsas. A razão não se opõe a nada disso. Esses pares, no mínimo, são capacidades complementares de nosso entendimento da realidade. O Padre Brown, bastante intuitivo e imaginativo na resolução dos mistérios que soluciona, concordaria com o próprio Chesterton, que disse no seu livro *Ortodoxia*: “A maneira como se encara, vulgarmente, a loucura é errônea: o louco não é

o homem que perdeu a razão, mas o homem que perdeu tudo, menos a razão”.

Ler os *Contos do Padre Brown* é, portanto, não só ampliar nossa imaginação — quer dizer, nossa inteligência — como é, também, ter uma verdadeira experiência daquilo que Borges definia como a felicidade da literatura.



SOAR BEM QUE BOM TEM?

A música está normalmente associada à diversão, festa, shows, programas de TV, hits de sucesso que grudam na nossa cabeça com refrões para serem repetidos à exaustão. Mas a música é muito mais do que isso. Ela é um alimento do nosso espírito e pode elevar nossa atenção para o melhor de nós mesmos e do mundo ao nosso redor.

Por isso, nossas dicas não se preocupam em fazer a propaganda dos lançamentos, mas em lembrar um pouco do melhor de sempre.

Um dos maiores músicos do século, o violoncelista Mstislav Rostropovich¹ (1927-2007) interpreta as suítes para cello de J.S. Bach². Gravação histórica em que



Rostropovich toca sozinho na Basílica de Santa Maria Madalena, em Vézelay, França. Não é preciso entender de música clássica: ao ouvir essas suítes, você reconhecerá a imensa beleza de Bach e nunca mais irá se esquecer dessa música.

Toda a obra de Elomar³ (1937-) é um exemplo das

possibilidades do encontro fundamental entre erudito e popular na arte. Elomar revela a ligação entre o cancionista sertanejo e a tradição trovadoresca medieval da Península Ibérica. Ao ouvir essas *Cartas Catingueiras*, você vai ouvir o Nordeste e a nossa herança portuguesa e espanhola e vai se comover, ao mesmo tempo, com os dramas

da vida do homem de hoje e de sempre.



¹Nascido em 1927 no Azerbaijão, quando o país ainda era parte da antiga União Soviética, Rostropovich tornou-se um dos maiores músicos do século XX e um dos artistas mais representativos na luta pela liberdade de expressão e contra a opressão comunista da URSS. Em 1974, exilado, passou a viver nos EUA e, depois, na França, voltando, no final da vida, para a Rússia, onde morreu em 2007.

²Johan Sebastian Bach (1685-1750) foi um dos maiores compositores da história da música, e alguns especialistas o consideram mesmo o melhor de todos os tempos. Entre suas peças mais conhecidas e importantes estão os Concertos de Brandeburgo, as Sonatas e Partitas, a Missa em Si Menor, a Toccata e Fuga em Ré Menor e a Paixão Segundo São Mateus.

³Elomar, nascido em Vitória da Conquista, Bahia, em 1978, é compositor e músico. Compôs diversas obras, entre canções, óperas, antifonas, concertos e sinfonias, onde encontra-se a temática sertaneja articulada ao melhor da tradição artística ocidental, combinando temas eruditos e populares, o regional e o universal.

CULTURA GRANDE PARA OS PEQUENOS

Dicas para pais e filhos

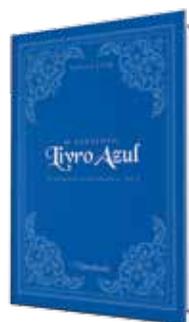
Uma das coisas mais simples e poderosas que os pais podem fazer para a formação intelectual de seus filhos é ler em voz alta para eles desde cedo. Essa prática, além de aproximar

pais e filhos, dá às crianças uma ótima oportunidade de enriquecer vocabulário, compreender melhor as possibilidades expressivas da linguagem e ampliar a imaginação.

Trazemos uma sugestão de dois ótimos livros para pais e filhos desfrutarem juntos.



Dom Quixote, de Miguel de Cervantes – Um clássico imperdível na excelente tradução e adaptação de Lígia Cademartori. Você vai se emocionar com as aventuras desse estranho e apaixonante herói e seu fiel escudeiro (para crianças de 7 a 13 anos).



O fabuloso livro azul, de Andrew Lang (org.) O escocês Andrew Lang foi um excelente escritor e um pesquisador da cultura popular de vários povos. Em 12 volumes, chamados *Os fabulosos livros coloridos*, ele recolheu o melhor dos contos de fada, fábulas, lendas, mitos e cantigas de várias tradições. Este *fabuloso livro azul* é o primeiro da série e reúne 37 contos que vão desde peças dos Irmãos Grimm até *As mil e uma noites*. O melhor passeio pelo universo das narrativas tradicionais (para crianças de 5 a 12 anos). ✚



I CONGRESSO DE
ONCOLOGIA
DO HOSPITAL
SANTA LÚCIA

24 E 25 DE NOVEMBRO DE 2017

I Congresso de Oncologia do Hospital Santa Lúcia

Programação diversificada e atualização científica
fizeram desta 1ª edição do evento um sucesso.



**OS NÚMEROS
COMPROVAM
ISSO.**



Cerca de **800 participantes** entre médicos, residentes,
profissionais de saúde, estudantes e membros de sociedades apoiadoras.

Módulos Apresentados

- Mídia e Saúde
- Multiprofissional
- Hematologia
- Ginecologia
- Gastrointestinal
- Tórax
- Geniturinário
- Mama

Apoio Institucional



Gerenciamento e Produção



PROMOÇÃO E EVENTOS

Telefone: 11 3888-2222

E-mail: secretaria@rvmais.com.br

Site: www.rvmais.com.br



A GENTE VIAJA

MARATONA E VIAGEM:

UMA COMBINAÇÃO QUE FAZ BEM À SAÚDE





Elber Rocha Júnior, médico intensivista e atleta de Triathlon, fala sobre preparação para maratona, esporte que o leva a conhecer o mundo.



Há diversas formas de viajar para conhecer lugares. **Elber Rocha Júnior**, médico intensivista do Hospital Santa Lúcia Sul, uniu prazer e saúde e hoje conhece o mundo por meio de maratonas. A primeira foi no Rio de Janeiro, há três anos. “Vencer os 42 Km e 195 metros pela primeira vez é uma experiência indescritível. Durante uma maratona, experimentamos todos os tipos de sensações (euforia, tristeza, superação e dor). É uma batalha constante entre a mente e o corpo”, destaca.

Elber sempre praticou atividade física regularmente. Já foi atleta de natação quando adolescente; na Faculdade de Medicina praticava *Mountain Bike* e fazia algumas viagens de bicicleta por trilhas como a Estrada Real, em Minas Gerais. A paixão pela corrida veio há 7 anos, quando começou a praticar Triathlon (modalidade esportiva que envolve Natação, Ciclismo e Corrida). “Inicialmente, entre as três modalidades, (a corrida) era a que eu menos praticava. Com o tempo, fui tomando gosto e hoje posso dizer que é a minha favorita”, brinca.

Além das maratonas no Ironman, o médico já participou de outras três. A última foi

esse ano em Porto Alegre. Para ele, correr maratonas é uma excelente oportunidade de conhecer várias cidades no mundo de uma maneira única e inusitada. “Tenho muita vontade de correr a **Maratona de Berlim** (cidade que conheço e gosto muito por aspectos culturais e históricos), conhecida pelos maratonistas no mundo inteiro por ser uma maratona rápida (em percurso plano e com clima ameno e frio)”, conta.

O médico está, atualmente, em periodização - como é chamado o processo de preparação - para o Ironman em Mar Del Plata, na Argentina, em dezembro deste ano. Para 2018, já está inscrito na Maratona de Santiago (Chile), que acontecerá em abril.

Entre uma corrida e outra, ele aproveita para conhecer pontos turísticos e culturais das cidades. “Procuro sempre agregar o desafio (a maratona em si) a algum tipo de atração turística que possa ser desfrutada (sobretudo após a prova). Este ano, por exemplo, corri em Porto Alegre e depois aproveitei para curtir a região de Bento Gonçalves e Garibaldi com suas vinícolas. No ano que vem, em Santiago, planejo visitar algumas vinícolas do Vale Colchagua e Vale Central, no Chile”, ressalta.





PLANEJAMENTO ALÉM DA VIAGEM

Correr uma maratona requer muita preparação e ela começa bem antes de decidir qual será o destino. Como qualquer desafio na vida, o médico recomenda que comece com passos menores. *“É prudente iniciar com provas mais curtas (5 ou 10 Km), passando para provas de média distância (as meias maratonas, com 21 Km), para depois migrar para as provas longas. O nosso organismo vai se adaptando gradativamente a provas longas. Quando se inicia na corrida já com grandes corridas, o risco de lesões aumenta de forma considerável”*, atenta.

Segundo Elber Rocha, a corrida é um exercício com alto gasto energético, pois permite que o indivíduo mantenha um excelente condicionamento aeróbico, fortalece articulações e músculos. Mas é preciso se preparar para o esporte. No caso de uma maratona, o médico recomenda avaliação cardiológica cuidadosa, tanto com objetivo de prevenir a ocorrência de eventos cardíacos durante os treinamentos ou provas.

Nunca é tarde para correr uma maratona. *“Em tese, qualquer indivíduo, desde que acompanhado de forma adequada pode vencer o desafio da maratona. Certamente, o ritmo e o tempo de preparação para a prova vão variar de acordo com essas características”*, explica o médico maratonista. E para quem pensa em viajar para participar de uma, ele alerta para que leve também em consideração os fatores geográficos e o clima.





MARATONAS PELO MUNDO



BOSTON

Perdendo apenas para Atenas, é a segunda mais antiga das maratonas, acontecendo desde 1897. O acesso à Boston Marathon é o mais difícil, pois a prova exige índice para participação medido por meio de critérios como tempo e de acordo com faixa etária e participação em outras maratonas certificadas.



CHICAGO

A prova acontece na 'windy city' desde 1977 e conta com cerca de 40 mil inscritos por ano: corredores de mais de 100 países participando, entre amadores e profissionais, passando por 29 bairros da cidade.



NOVA IORQUE

A prova, que começou com apenas 55 atletas correndo pelo Central Park, hoje recebe 50 mil participantes anualmente. A maratona começa em Staten Island, passando pelo Brooklyn. Os primeiros minutos da prova são complicados, já que a ponte fica coberta por uma multidão de atletas, mas o visual é incrível.



LONDRES

Essa ainda não está na lista da World Major Marathons, mas poderia só pela vista maravilhosa que proporciona. A prova começa no Recreio dos Bandeirantes e vai até o Aterro do Flamengo com um clima de festa do início ao fim e muita gente na rua dando força aos corredores.



RIO DE JANEIRO

COMO SE PREPARAR PARA UMA MARATONA?

1 Comece com provas mais curtas (5 ou 10 Km) passando a provas de média distância (as meias maratonas) para depois migrar para as provas longas (maratonas com 42 Km).

2 Faça uma avaliação cardiológica para prevenir ocorrência de eventos cardíacos

3 Tenha orientação de um educador físico para realizar um trabalho de preparação que envolva musculação e fisioterapia para reduzir o risco de lesões.

Conheça as sete maiores e mais incríveis maratonas do mundo – The World Major Marathons – para você já programar a sua viagem e embarcar rumo à descoberta de novos limites, de lugares incríveis e de uma experiência inesquecível.



É considerada uma prova muito rápida e de alto nível atlético, além de ser uma das maiores corridas de rua do mundo, com cerca de 40 mil atletas e mais de 1 milhão de espectadores nas ruas. Como seus prêmios em dinheiro são bem generosos (cerca de 1 milhão de dólares, a serem divididos nas categorias), muitos profissionais participam.

A Maratona de Londres surgiu em 1981 e, hoje, conta com 35 mil atletas participando anualmente. A tradição é o mais legal: é um dos eventos de maior apoio à caridade no país, levantando cerca de 450 milhões de libras em doações nos seus mais de 30 anos de existência.

Relativamente nova, a prova existe desde 2007, quando virou mista – durante anos foi dividida em masculina e feminina: homens e mulheres não podiam correr juntos. No percurso atual, a largada é no Tokyo Metropolitan Government Building, passando por várias cidades.

4 Respeite o tempo de preparação. Para um corredor iniciante, um período razoável gira em torno de 2 a 3 anos. Para atletas amadores já condicionados, a periodização costuma durar 3 a 4 meses.

5 Durante a prova, conheça seu próprio ritmo de prova e faça um planejamento adequado da nutrição e hidratação.

6 Após a prova, coloque o foco na regeneração com alongamentos e repouso, assim como hidratação vigorosa e alimentação adequada. ✚

O QUE PRECISO LEVAR PARA QUE A CRIANÇA SEJA ATENDIDA NO HOSPITAL?

Quando uma criança precisa de atendimento hospitalar, pais e responsáveis costumam ter dúvidas do que é preciso fazer na hora da admissão deste paciente. Apesar da finalidade ser diferente, levar uma criança ao hospital se assemelha a viajar de avião com os pequenos, e é preciso garantir que a documentação esteja correta para evitar transtornos na hora da admissão.

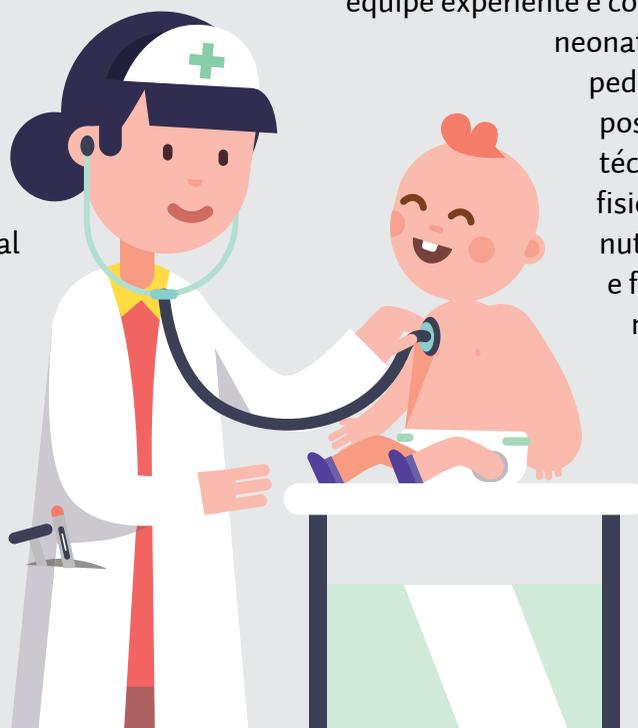
De acordo com Erivânia da Silva, supervisora de Atendimento do Hospital Santa Lúcia Sul, para admitir um paciente infantil, é preciso documento com foto, certidão de nascimento e carteira do convênio da criança (caso tenha), além de documento com foto do responsável que a acompanha.

A Emergência do Hospital Santa Lúcia Sul dispõe de uma ala infantil com serviços médicos e de Enfermagem especializados no pronto-atendimento às crianças.

Ao todo, são seis leitos, dois consultórios, cinco cadeiras para medicação, um posto de Enfermagem e uma farmácia exclusiva. As cores e a decoração proporcionam um ambiente mais acolhedor, confortável e seguro aos pequenos. “Essa estrutura foi planejada para garantir um atendimento humanizado às crianças”, explica a supervisora.

Além da emergência pediátrica, o Hospital Santa Lúcia Sul dispõe de Unidades de Terapia Intensiva Neonatal e Pediátrica, que são referência no Distrito Federal pela assistência especializada e de alta complexidade. As unidades são coordenadas por uma equipe experiente e conceituada de pediatras

neonatólogos e intensivistas pediátricos. O time ainda possui enfermeiros, técnicos em enfermagem, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos e fonoaudiólogos, além de médicos especialistas em Cirurgia Pediátrica, Cardiologia, Neurocirurgia e Oftalmologia.



No HSLS, pais e responsáveis podem se sentir seguros ao trazer as suas crianças. O atendimento pediátrico, seja emergencial ou de internação, segue as normas de segurança adotadas pelo Hospital, visando a identificação do paciente e o acompanhamento de todo o seu atendimento.

DOCUMENTOS PARA ADMISSÃO DE PACIENTE INFANTIL

- **DOCUMENTO COM FOTO DA CRIANÇA;**
- **CERTIDÃO DE NASCIMENTO;**
- **CARTEIRA DO CONVÊNIO;**
- **DOCUMENTO COM FOTO DO RESPONSÁVEL.**

NÚMEROS DA EMERGÊNCIA PEDIÁTRICA

6

LEITOS



5

**CADEIRAS
PARA
MEDICAÇÃO**

2 CONSULTÓRIOS

**POSTO DE
ENFERMAGEM**



**FARMÁCIA
EXCLUSIVA**

DÚVIDAS NO ATENDIMENTO?

Entre em contato com a Central de Atendimento ao Cliente, de segunda à sexta-feira, pelo telefone **(61) 3445-0000**, ou escreva para o e-mail **cac.hsl@gruposanta.com.br**. ✖



QUEM VAI MAIS AO MÉDICO? HOMENS OU MULHERES?

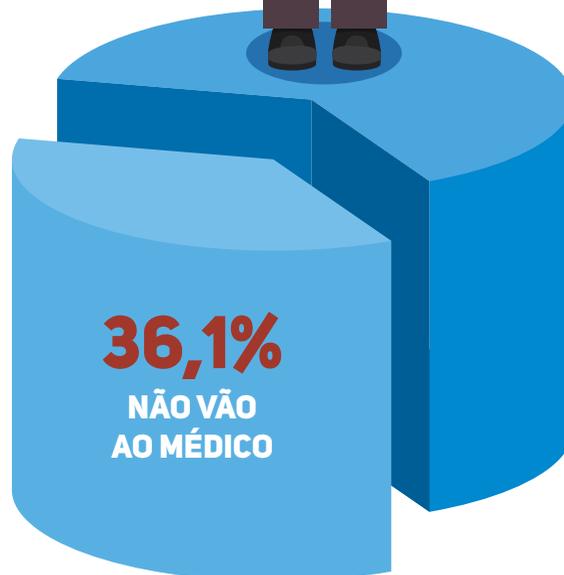
Segundo a mais recente Pesquisa Nacional de Saúde, divulgada pelo IBGE em 2015, as mulheres frequentam mais os consultórios médicos do que os homens. Coletados a partir de entrevistas, os dados revelaram que apenas 63,9% dos homens procuraram um profissional médico nos 12 meses anteriores ao questionamento, enquanto 78% das mulheres fizeram isso no mesmo período.

Para o urologista do Hospital Santa Lúcia Sul, Rafael Rocha Vidal, os dados refletem o comportamento machista apresentado por alguns homens, que costumam julgar-se invulneráveis e associam idas ao médico como algo necessário apenas a crianças, mulheres e idosos.

“Em função disso, o que vemos na prática é que as mulheres costumam viver em média 7 anos a mais do que os homens. Infelizmente, muitos só procuram o médico quando sentem algum sintoma ou desconforto no trato urinário e, na maioria das vezes, por insistência de uma mulher — como a esposa, a mãe ou a filha. O que mais os afugenta é o receio de realizar o exame digital da próstata, fundamental para avaliação de doenças prostáticas”, contextualiza o médico.

ACOMPANHAMENTO MÉDICO

De modo geral, as principais queixas que levam os homens ao urologista são as doenças sexualmente transmissíveis (DST),



cálculos renais e as doenças da próstata. Mas, antes mesmo de apresentar quaisquer sintomas, todos os homens precisam de acompanhamento médico regular. Entre 3 e 5 anos de idade, um uropediatra pode avaliar a necessidade de uma possível cirurgia de fimose.

Já entre 12 e 40 anos, o urologista avalia o desenvolvimento dos órgãos genitais, informa o paciente sobre prevenção e tratamento de DST, além de orientar e tirar dúvidas sobre a vida sexual masculina.

A partir dos 45 anos, habitualmente surgem as doenças da próstata, como a hiperplasia prostática benigna, que acomete 70% dos homens ao longo do envelhecimento, e o câncer da próstata, que é o 3º mais comum em todo o mundo, sendo o principal entre homens.

TODOS OS ANOS

A partir desta idade, o homem deve ir ao urologista anualmente. Aqueles que possuem histórico familiar de câncer no órgão devem iniciar o rastreio da doença a partir dos 45 anos, e os que não possuem casos na família devem fazê-lo a partir dos 50 anos. Nesta faixa etária aumentam também as incidências das neoplasias do intestino e o risco de doenças cardiovasculares, como o infarto agudo do miocárdio.

“Por isso, é fundamental manter um estilo de vida saudável, com uma alimentação balanceada — rica em fibras e nutrientes e pobre em gorduras, industrializados e embutidos — e a prática regular de atividades físicas que, associadas ao hábito de visitar o médico, podem ajudar a prevenir a maioria das doenças. Procure seu médico regularmente, pois as doenças identificadas em seu estágio inicial costumam ser tratadas de forma mais simples e com maiores chances de cura”, finaliza o especialista Rafael Rocha. ✚





60+

Os 60 SÃO OS NOVOS 40

Terceira idade não é mais sinônimo de decadência. Os novos idosos têm mostrado que envelhecer pode ser prazeroso, desde que alguns cuidados sejam tomados ao longo da vida.



O envelhecimento populacional é um fenômeno global e está associado ao aumento da expectativa de vida das pessoas e da redução nos índices de natalidade. De acordo com o IBGE, em menos de uma década, o Brasil aumentou em 8,5 milhões o seu número de idosos. Já são 26 milhões de brasileiros com 60 anos ou mais, e a estimativa é que, em 2027, essa população chegue aos 37,9 milhões.

Ainda segundo levantamento do IBGE, o número de pessoas idosas aumenta não apenas em nível absoluto, mas também na participação delas no conjunto da população brasileira: de 8%, em 2000, para quase 19%, em 2030. Hoje, a expectativa de vida do brasileiro, ao nascer, é de 75,5 anos.

“Todos estão mais preocupados com o envelhecimento e os idosos querem envelhecer bem; os avós não querem ter “cara” de avós e nem estarem aposentados só esperando os netos; querem estar com saúde para viajar e aproveitar ao máximo a vida”, destaca Priscilla Mussi, médica geriatra do Hospital Santa Lúcia Sul.

Mas, como envelhecer bem? Esse é o desafio que muitos se perguntam para vivenciar a longevidade com saúde e qualidade de vida. Atividade física, alimentação saudável, cultivar amigos e dormir bem são hábitos essenciais. *“Hoje temos diversos estudos que comprovam que se cuidar desde jovem e encarar a vida de maneira mais leve, com atitudes positivas, faz com que o envelhecimento seja mais saudável. Além disso, o acompanhamento médico preventivo e o diagnóstico precoce de comorbidades auxiliam nesse processo e evitam complicações futuras”,* explica a geriatra.



VIVER A VIDA

Um dos principais segredos para viver a terceira idade em sua plenitude é manter-se ativo. *“Isso implica em proporcionar a si mesmo qualidade de vida não apenas em atividade física, mas também sair com amigos, trabalhar e viajar. Hoje, muitas pessoas procuram dietas rápidas, exercícios e procedimentos estéticos exagerados para tentar manter o corpo como quando jovem e isso pode trazer mais malefícios que benéficos”*, alerta Mussi.

Outro perigo é a procura por atividades físicas em excesso. Segundo a especialista, exercícios de alto impacto reduzem a longevidade e a expectativa de vida. *“Atletas com dietas rigorosas e atividades físicas intensas vivem somente um pouco mais que obesos sedentários; os que atingem a maior sobrevida, e da melhor forma, são pessoas que praticam atividade física diária prazerosa e dieta equilibrada”*, explica.

Os idosos precisam ter uma atenção especial quando o assunto é exercitar-se. As atividades devem ser sempre acompanhadas por um profissional especializado e o perfil do exercício depende do idoso. Algumas modalidades são mais indicadas, como caminhada, tai chi chuan (treino de equilíbrio, flexibilidade e função cardiorrespiratória) e musculação (prevenção de osteoporose).

No entanto, o mais importante é praticar atividades de maneira regular. De acordo com estudo da Universidade de Cambridge, estar acima do peso diminui em cerca de um ano da expectativa de vida do indivíduo. Este prognóstico aumenta para cerca de 10 anos

nos casos de obesidade severa. Exercitar-se vai contribuir para a diminuição da gordura abdominal e, conseqüentemente, do risco de doenças cardíacas respiratórias, AVC e câncer.

ENVELHECER COM SAÚDE É POSSÍVEL

Não existe uma única fórmula para chegar bem à terceira idade, mas algumas atitudes podem definir como será essa importante fase da vida.

Uma delas é o cuidado com a alimentação, que deve existir desde a infância. Ter uma dieta equilibrada vai influenciar no aparecimento de doenças como colesterol alto, diabetes e hipertensão. Acima dos 60 anos, esses cuidados passam a ser mais importantes.

O check-up anual com exames de rotina é fundamental já a partir dos 40 anos, e se torna obrigatório a partir dos 60. Não há uma receita padrão, segundo Priscilla Mussi. *“Os exames devem ser individualizados e dependem do perfil do idoso e das suas comorbidades”*, destaca.

Tabagismo, sedentarismo e ingestão excessiva de bebidas alcoólicas são hábitos que podem cobrar a fatura lá na frente. Os idosos com maior qualidade de vida são pessoas que abandonaram esses hábitos (ou nunca os tiveram) e hoje experienciam o corpo em pleno funcionamento.

“Tenho pacientes chegando bem aos 100 anos. São pessoas que cuidam da sua saúde no dia a dia, como um hábito adquirido há muitos anos, e que não se sentem velhos apesar das suas limitações”, relata Mussi.



Ter consciência das limitações de cada idade é importante, mas encarar os dias de forma positiva, manter-se ativo e cultivar hábitos saudáveis são escolhas que podem ser feitas a qualquer momento, por qualquer pessoa, e que podem propiciar uma vida mais feliz com a chegada dos 60.

NOVO ATENDIMENTO PARA IDOSOS NO HSLS



Desde dezembro de 2016, o Hospital Santa Lúcia Sul dispõe de uma enfermagem geriátrica, voltada para pacientes com mais de 80 anos, idosos acamados ou com síndrome

demencial. O setor conta com uma equipe de médicos, nutricionistas, fisioterapeutas e fonoaudiólogos especialistas em terceira idade. O objetivo dessa equipe é promover uma assistência multidisciplinar, com menor tempo de internação e risco de complicações, além de prestar assistência por meio de pareceres para clínicas cirúrgicas. A emergência possui geriatras de sobreaviso 24 horas por dia para auxiliar na internação e discussão de casos. ✖



Priscilla Mussi,
médica geriatra
do Hospital
Santa Lúcia Sul.



HSL PATROCINA 2ª EDIÇÃO DO MERCADO MUNDI

Com patrocínio do Santa Lúcia Sul, o evento ocorrerá em maio de 2018 para discutir e promover ações sobre alimentação saudável e sustentável.

“Você é o que você come”.

Essa não é apenas uma frase de impacto, mas uma verdade que tem sido levada em consideração cada vez mais por um número maior de pessoas. A alimentação saudável é um componente essencial para a promoção da saúde e do bem-estar do indivíduo, combatendo doenças existentes e prevenindo as que podem surgir ao longo da vida.

O tema é tão essencial no século XXI que deve ser encarado como um dos pilares da sustentabilidade e valor para qualquer empresa. Sintonizado com este momento, o Hospital Santa Lúcia Sul será um dos patrocinadores do Mercado Mundi, um evento focado na promoção de atividades para a conscientização sobre a alimentação saudável.

O Mercado Mundi acontecerá em Brasília, de 24 a 27 de maio de 2018, e vai reunir em sua programação chefs renomados que irão compartilhar experiências e tendências com o público e um mercado de produtos e bebidas com expositores que irão vender e demonstrar alternativas de alimentação equilibrada, saudável e sustentável.

De acordo com Luiz Carreira, consultor para políticas de responsabilidade sociocultural do Hospital Santa Lúcia Sul, o Mercado Mundi é uma iniciativa que tem relação direta com uma das principais preocupações do Hospital Santa Lúcia: promover a saúde e o bem-estar das pessoas e da comunidade. “Alimentação equilibrada e consciente é um tema que nos interessa



bastante porque envolve desde a prevenção de doenças, a recuperação e reabilitação da saúde e a manutenção do bem-estar até a nutrição para o alto desempenho atlético”, destaca.

Para Nicola Goretti, diretor do Grupo AG, responsável pela organização do evento ao lado da Peigon Cultura e Criatividade, incentivar movimentos e conceitos que valorizem a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar por meio da boa alimentação e de práticas saudáveis são atitudes fundamentais que alinham os pensamentos e ações das empresas na atualidade. “Significa promover benefícios para a saúde e investir em responsabilidade socioambiental como motor de desenvolvimento sustentável”, explica.

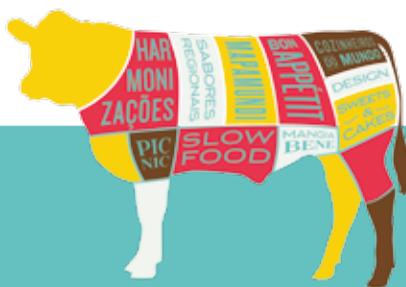
O VALOR DA COMUNIDADE

O Grupo Santa possui uma política de responsabilidades social, cultural e sustentável que visa criar e incentivar ações que gerem impacto nas comunidades em que atua. “Nesse primeiro momento, estamos desenvolvendo ações de patrocínio de produções culturais e de outros eventos que consideramos relevantes e de qualidade. Já patrocinamos o 10º Festival de Cultura Popular, a exposição Eu Leitor (sobre a leitura e a cultura literária, que será realizada no



1º semestre de 2018) e, agora, o Mercado Mundi”, elenca Luiz Carreira.

Para ele, sustentabilidade é um valor que vai além da preservação da natureza e que deve ser encarado como um conceito fundamental para o uso inteligente dos recursos disponíveis no planeta para consumo e produção. “Para nós, sustentabilidade significa inteligência no tratamento de nossos recursos, evitando desperdício e buscando melhorias contínuas em todos os processos e soluções que oferecemos à comunidade”, explica.



PARA SE DELICIA

Dividida em nove setores, a feira gastronômica incorpora espaços destinados a restaurantes renomados, matérias-primas locais, produtos voltados à prática de uma alimentação saudável e sustentável, vinhos, cervejas, equipamentos e utensílios, além de atividades voltadas ao público infantil.

TROCA DE EXPERIÊNCIAS

O evento apresenta uma série de aulas-show e workshops com renomados chefs da gastronomia contemporânea, momentos dedicados à troca de experiências e ao intercâmbio.

MERCADO MUNDI SOCIAL

É um programa transversal ao evento, que atende um setor específico da população, com ações de inclusão social por meio do apoio de parceiros e instituições que trabalham com o segmento, estimulando o consumo de alimentos regionais sustentáveis e promovendo o desenvolvimento das comunidades e de suas economias. ✚



SANTA LÚCIA SUL: NOVO BLOCO C OFERECE MODERNIDADE E CONFORTO A PACIENTES E VISITANTES





VA0129 03

01

EXIT

01



Estar da nova Recepção do Bloco C - Espera para acesso aos apartamentos

Excelência em atendimento hospitalar não se conquista apenas com qualificação das equipes e aparato tecnológico. O Hospital Santa Lúcia Sul entende que é importante também oferecer uma estrutura predial moderna e confortável, e uma prova disso é a execução do conjunto de obras do novo Bloco C.

Segundo Nilor Mendes, gerente de obras do Grupo Santa, o novo acesso contempla a interligação dos blocos A, B e C em diversos níveis. “Com o novo acesso ao Bloco C, os visitantes e pacientes são melhor orientados para chegar ao seu local de destino”, explica Mendes.

A nova porta de entrada dá acesso à recepção dos visitantes e da internação e ao conjunto de clínicas e laboratórios. Uma estrutura moderna, acolhedora e que prioriza o conforto de quem vai ao Hospital. De acordo com Erivânia de Oliveira, supervisora de atendimento do HSL, a modernização do Bloco C foi necessária para melhorar o acesso aos apartamentos e

otimizar o fluxo de entrada e saída dos clientes, principalmente os internados.

“Os acompanhantes e visitantes fazem a identificação na recepção localizada no mesmo Bloco, agilizando o acesso aos andares”, explica. Antes, todos eram identificados em uma pequena recepção no Bloco B e, para ter acesso aos apartamentos do Bloco C, tinham que passar dentro dos andares de internação do primeiro.

Esse novo acesso faz parte das modificações realizadas na segunda etapa da reforma do Bloco C, que consistiu também na implementação dos novos leitos de UTI no primeiro andar e na realocação dos consultórios do terceiro ao quinto andares para a construção de novos apartamentos de internação.

“A modernização do Bloco C se dividiu em duas etapas. Na primeira, havia consultórios nos andares (do terceiro ao quinto), que estão sendo desmontados e transferidos para o térreo. Essa modificação é para

“aumentar os números de leitos de internação”, explica Mendes, complementando que, ao final, o Bloco terá 168 apartamentos disponíveis, além de 90 leitos de UTI.

O novo Bloco C possui sistema de wi-fi, dois elevadores exclusivos para o estacionamento do HSLS e cinco elevadores de acesso aos andares. Todo o mobiliário foi pensado para oferecer conforto aos visitantes durante a espera para o acesso aos apartamentos ou para visitas aos seus familiares na UTI.

Ao todo, 24 clínicas e consultórios médicos integram o Centro Clínico do Bloco C, que também possui um sistema de acesso por meio de identificação, garantindo a segurança dos visitantes e dos pacientes.

Nilor Mendes destaca que a modernização do Bloco se preocupou com a padronização de acabamento presente nos outros dois (A e B). *“Estamos empenhados em modernizar toda a estrutura do Hospital e, por isso, há estudos para*

modificações no A e no B também”. O próprio Bloco C ainda vai passar por mais reformas, como a construção de mais leitos de UTI no primeiro andar e mais apartamentos nos segundo, terceiro, quarto e quinto andares.

Dos 168 apartamentos do Bloco C — número final após todas as reformas —, oito são leitos VIP, que disponibilizam antessala para visitantes, *SmarTVs*, serviço de quarto para o acompanhante e uma decoração moderna, fugindo do clássico ambiente de hospital.

“A Ala Premium oferece serviços diferenciados em hotelaria hospitalar para os pacientes que buscam ainda mais conforto e não querem abrir mão da assistência com qualidade e segurança”, explica a supervisora de Atendimento do HSLS. E complementa: “Apresentamos ao público um novo conceito de arquitetura hospitalar com ambiente amplo, iluminado e confortável. Como dizem os nossos clientes, ‘parece que estamos em um hotel, até o cheiro mudou’”. ✚



Nova Recção Internação do Bloco C

AVC



#CADAMINUTOCONTAMUITO

Uma das maiores causas de morte no Brasil e no mundo. Um problema grave, mas se for identificado com rapidez, reduz as chances de sequelas e morte.

Identifique os sintomas e siga imediatamente para uma Unidade de Emergência com protocolo de stroke.





santalucia.com.br