

SAL/SÓDIO - Vilão da Hipertensão

No último dia 26 de Abril foi celebrado o Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial.

Popularmente conhecida como pressão alta, a hipertensão arterial é uma doença silenciosa. Em 90% dos casos, é uma doença herdada geneticamente, mas também é causada pelo modo de vida das pessoas. A obesidade, o consumo de sal, a ingestão de bebidas alcoólicas, o uso de cigarro, os níveis de colesterol, o estresse e a falta de exercícios físicos são alguns dos fatores que influenciam nos níveis da pressão arterial.

A Sociedade Brasileira de Cardiologia – SBC – Diz que a hipertensão é responsável por 80% de todos os casos de AVC e 47% dos infartos, fatais ou não, em todo o mundo. Na última década, a hipertensão fez mais de 70 milhões de vítimas.

No Brasil, 320 mil pessoas morrem por doenças cardiovasculares e metade desses óbitos é atribuída à hipertensão não controlada. A hipertensão atinge 30 milhões de brasileiros – 30% da população adulta no país – a maior parte da qual sequer faz qualquer tipo de tratamento ou

acompanhamento.

Abaixo, algumas orientações para o consumo correto do sal:

O sal e a pressão alta caminham lado a lado. A ingestão excessiva de sal faz aumentar o sódio do sangue.

Utilize no máximo uma colher de chá de sal ao dia = 5 gramas.

Faça uma alimentação equilibrada.

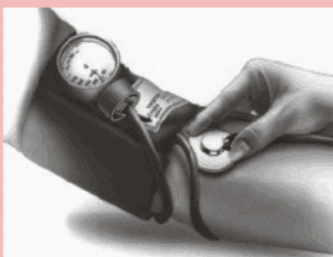
Procure se exercitar.

Para cozinhar com menos sal, use temperos naturais como: ervas, especiarias, limão.

Retire o saleiro da mesa. Não use sal de adição.

Evite temperos prontos como: caldos em pó e tablets. E alimentos industrializados como: enlatados, queijos amarelos, sopas de pacote, macarrão instantâneo, embutidos (salame, presunto linguiça, mortadela)

Cuidado adoçantes também contém sódio.



Claimir Schmidt Machado – Coordenadora do SND
Maria Luiza Del Grande Oliveira – Nutricionista do H. M. Dr. José Soares Hungria

Mais conforto

O Hospital Dr. José Soares Hungria recebeu no mês passado 120 cadeiras, que propiciarão mais conforto para nossos pacientes e acompanhantes.



Algumas das cadeiras no PSI

Adquiridas pela Autarquia Hospitalar Municipal, as cadeiras foram colocadas em todos os setores que a comportam, com prioridade para a clínica pediátrica e pronto-socorro infantil.

“Semana da Enfermagem Hungria 2012”

Este ano, faremos uma comemoração diferente. Todos estão convidados para a oficina de chaveiros, venham participar!!!

O evento acontecerá na sala de reuniões, nos dias 09 e 10 de maio, a partir das 13:00 horas.

Simone Figueiredo Balestero
Gerente de Enfermagem

CIPA toma posse

Foi empossada último dia 23 de abril, a nova Comissão Interna de Prevenção de Acidentes – CIPA.

Eleita para o biênio 2012/14, a nova comissão é composta pelos seguintes membros:

- Aline Barros Lima
- Carla Figueiredo Vendler
- Catia Domingos Gagnano
- Cristina Alves Santos
- Graça Izabel do Prado Oliveira
- Iracelis de Mato Campos (Vice - Presidente)
- Maria Cristina Vicente Ferreira
- Maria Luzia M. do Nascimento
- Marcia Szala
- Viviane Ferreira da Costa Silva
- Walter Oswaldo de Souza (Presidente)



Cantinho RH

Plano de Metas 2012

Foi instituído por nosso Hospital o Plano de Metas 2012, conforme detalhamos abaixo.

A colaboração de todos é imprescindível para alcançar o objetivo, tendo em vista que este é um importante fator que irá compor a nota atribuída a todos os colaboradores para fins de promoção na carreira.

Plano de Metas:

1 – Nome da Ação:

PGRSS – Como fator de Qualidade e Economia

Tipo de Ação:

Projeto

2 – Identificação do responsável pelo acompanhamento da Ação:

Marissol Marcelino Marques Freitas Santos / Elaine Aparecida Paozin

3 – Objetivo a ser atingido:

Aperfeiçoar o PGRSS com medidas que visem à melhoria da qualidade e ações preventivas menos onerosas.

4 – População alvo:

Todos os funcionários e terceirizados do H.M. Dr. José Soares Hungria.

5 – Justificativa (análise diagnóstica/ que motivos levaram a proposição desta Ação)

Diminuição dos custos com a melhoria de qualidade e ações preventivas menos onerosas.

Gerenciamento de resíduos sólidos hospitalares.

Melhoria da segregação.

Mínimizar os riscos ocupacionais.

Cumprir legislação.

Coordenação de Gestão de Pessoas

Minha Dica é... Assistir espetáculos de dança nos CEUs (Centros Educacionais Unificados) de São Paulo é uma ótima opção pra quem não quer gastar nada e ter o prazer de ver uma apresentação de dança de boa qualidade.

O auditório do CEU é grande, confortável, iluminação perfeita, e geralmente tem sempre um pertinho de casa!!!! A programação varia sempre, tem pra todos os gostos entre Ballet Clássico, Jazz, Contemporâneo, Dança do Ventre, Dança de Rua, e o mais legal é que todos os participantes são da comunidade! Vale a pena!



Vanessa Vieira Barbosa
Coordenação Gestão de Pessoas

Vanessa e grupo durante uma apresentação no CEU

ANIVERSARIANTES DE MAIO-2012

NOME	SETOR	DIA
RENATA PACHECO NASCIBEM	DIRETORIA TÉCNICA	1
ALEX PEREIRA QUINZANI	PRONTO SOCORRO	2
MARIA CLAUDIA DURU	DIR. ADMINISTRATIVA	2
ROSANGELA SOARES PENHA	CLINICA PEDIATRICA - C	3
ROSEMERI SANCHES	AMBULATORIO	3
CARLOS RANGEL	FARMACIA INTERNA	5
JOSE RICARDO PEREIRA DE PAULA	PRONTO SOCORRO	5
MONICA MAYZ GUIMARAES VILLAR	GERÊNCIA DE ENF.	6
RICARDO VIEDO	TELEFONIA	6
VICTORIA NICOLAU P. ALAMINO	DIRETORIA TÉCNICA	6
GRACIETE HENRIQUES MADEIRO	PRONTO SOCORRO - A	7
MARIA CRISTINA VICENTE FERREIRA	S.I.H. - REGISTRO	7
IRIA SILVA	GERÊNCIA DE ENF.	9
AKASH KUZHIPARAMBIL PRAKASAN	PRONTO SOCORRO	10
MARIA CELESTE SILVA DIAS	AMBULATORIO	10
CELSO DELIBERATO FILHO	DIR. ADMINISTRATIVA	12
CRISTINA ALVES DOS SANTOS	GERÊNCIA DE ENF.	12
EUNICE RODRIGUES BARBOSA	SERVIÇO SOCIAL	12
PAULO LANDAHL CABRAL	PRONTO SOCORRO	13
FELIX MARCELO G. MEALLA	PRONTO SOCORRO	14
MARIA APARECIDA DA SILVA	CLINICA PEDIATRICA - D	14
MILTON BRANDÃO MONTEIRO JR.	INTERNAÇÃO	15
ANDRE LUIZ DE OLIVEIRA	REGISTRO	16
CELIA FERREIRA DE SOUZA ZAN	COORD. GEST. DE PESSOAS	16
JOSE LUIS DE CARVALHO	PRONTO SOCORRO	16
LUCIANE VIEIRA MENDES	AMBULATORIO	16
LUIZ ANTONIO MARIA	CLINICA CIRURGICA - D	16
ARLETE DE PAULA FLAUZINO	CME / CC - C	18
CASSIA LIMA BOVO	GERÊNCIA DE ENF.	18
MICHELI APARECIDA ALVES SALES	BERÇARIO - C	18
MARLENE FERREIRA FREITAS	COORD. GEST. DE PESSOAS	20
LILIAN DINIZ BARREIRO	PRONTO SOCORRO - A	21
ALEXANDRE TOME DOS SANTOS	CLINICA MEDICA II - C	22
MARIA VANILDA DE LIMA	CLINICA PEDIATRICA - C	22
CANTIDIA LUIS DE SOUZA	CME / CC - C	23
MAURO HUDSON PEGORIN	PRONTO SOCORRO - D	23
NELSON WATANABE	PRONTO SOCORRO	23
HELENA M. DA CONCEIÇÃO CARDOSO	CME / CC - A	25
MARILU VIEIRA RAMOS	PRONTO SOCORRO - C	25
VERA LUCIA G. DE ANDRADE CARDOSO	CLINICA MEDICA I - B	25
VERONICE DOMINGOS CORDEIRO	BERÇARIO - B	25
ILCA DA COSTA	CME / CC - A	26
NORBERTO SILBERSCHMIDT	PRONTO SOCORRO	26
MARCIA DE ARAUJO SILVA	SECRETARIA DE CLÍNICA	27
MARIA ERMINA DA SILVA GAMA	CLINICA PEDIATRICA - A	27
ADRIANA RODRIGUES S. DE FREITAS	MATERNIDADE - C	28
MARIA HELENA LIMA PINHO	CME / CC - C	29
SUELY LIMA VERDE PINHEIRO	CLINICA CIRURGICA - B	29
MARILEIDE ISABEL VIEIRA LEITE	PRONTO SOCORRO - D	30
PAULO SADAO MOROTO	PRONTO SOCORRO	30
ROSA LOURENÇO ARANTES ZILLO	GERÊNCIA DE ENF.	30
DACIO BONOLDI DUTRA	PRONTO SOCORRO	31
FELIPE SAFRONOV JUNIOR	PRONTO SOCORRO - C	31

Expediente

Hospital Municipal Dr. José Soares Hungria
Diretor Técnico: Dr. Severino Soares da Costa
Jornalista Responsável: Carlos Antonio de Oliveira (MTB 18874)
Colaboração: Rosemeire Fernandes e Alina Cristina Rossi Araújo
Arte Final e diagramação: Ricardo Liberato

Fale conosco

Caros funcionários
A sua opinião, sugestão ou crítica é muito importante para nós.
Não deixe de nos escrever pelo e-mail hungrianoticias@prefeitura.sp.gov.br ou então nos procure pessoalmente.
Comissão de Qualidade e Clima Organizacional

