

## Editorial

No mês de Outubro, convidamos todos a participar da divulgação das ações de humanização do Hospital do Campo Limpo, não perca a oportunidade de colaborar. Acreditando que cada setor e cada colega profissional, realiza a sua ação de humanização, gostaríamos de conhecer o seu projeto, externar nosso amor ao próximo e a este hospital, que faz parte da nossa vida. A data será 07 de Outubro de 2011, no Anfiteatro do Hospital Dr. Fernando Mauro Pires da Rocha – Hospital do Campo Limpo, a partir das 08h30. Para que seu projeto possa participar ou para esclarecer dúvidas ligue para 3396-1112 – Falar com Manoel.

## Espaço: “Você Humanizando”

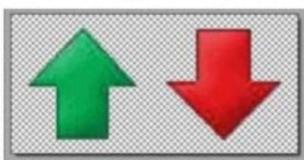
### MATERNIDADE HUMANIZANDO



Você sabia que a Maternidade está realizando o projeto estreitando vínculos? É isso aí, este projeto visa auxiliar mães e acompanhantes após o parto, fornecendo informações relevantes, que facilitem o cuidado em relação à mãe e ao bebê. Idealizado pela coordenação e equipe de enfermagem da maternidade, este projeto já está sendo muito bem avaliado por parte das pacientes e acompanhantes, conta com a participação de profissionais de diversas áreas, como psicologia, serviço social, nutrição, cartório, entre outros. Os encontros acontecem às segundas e quartas, a partir das 14h.

**ATENÇÃO!!!**  
FUNCIONÁRIOS, PACIENTES,  
ACOMPANHANTES E VISITANTES

## Elevadores



Nova distribuição dos elevadores, nos horários de visitas

### Elevadores Sociais

- 01 – Exclusivo para pacientes e acompanhantes
- 02 – Exclusivo para pacientes e acompanhantes
- 03 – Transporte de pacientes entre as clínicas e transporte de materiais e resíduos do térreo

### Elevadores de Serviço

- 04 – Transporte de Materiais Contaminados
- 06 – Transporte de Materiais Limpo

- Utilize os elevadores com consciência;
- Solicite um elevador por vez;
- Quando for subir ou descer 1 ou 2 andares, priorize a utilização das escadas;
- Não promova atos de vandalismo contra elevadores.

## CURSOS

- ✓ Jornada de Fisioterapia - 19/10/11
- ✓ Curso Riscos Biológicos - 26/10/11

### INSCRIÇÕES:

RH-Desenvolvimento - 1º andar— das 8h às 16h - Fone: 3396-1036

## ESPAÇO CIPA

### NR 32 – SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO EM SERVIÇOS DE SAÚDE

32.2.3.5 Em toda ocorrência de acidente envolvendo riscos biológicos, **com ou sem afastamento** do trabalhador, deve ser emitida a Comunicação de Acidente de Trabalho – CAT.

32.2.4.11 Os **trabalhadores devem comunicar** imediatamente todo acidente ou incidente, com possível exposição a agentes biológicos, ao responsável pelo local de trabalho e, quando houver, ao serviço de segurança e saúde do trabalho e à CIPA.

CIPA/SESMT  
RH Desenvolvimento/Humanização  
Gerência de Serviço Social  
Dúvidas e sugestões Tel: 3396 1112  
email: mmfreires@prefeitura.sp.gov.br



## ESPAÇO VIDA VIVA

“Você é o que come...”  
Será????

### Alimentos fazem o organismo funcionar melhor e auxiliam no reequilíbrio do corpo

É unanimidade entre os especialistas que para o corpo funcionar corretamente, precisamos ingerir uma vasta e diversificada quantidade de nutrientes. Como qualquer outra máquina, o corpo precisa de um “combustível” para que se mantenha de pé e trabalhando.

As principais enfermidades ligadas a alimentação, segundo a nutricionista Ellen Yonobi, da Empresa Nutrhouse, são a diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e a obesidade.

Mas, além delas, a alimentação balanceada controla muitos outros problemas comuns da população como dores de cabeça, insônia e até os distúrbios decorrentes da idade, como Alzheimer.

Ellen explica que um cardápio funcional precisa ter uma avaliação quanto a quantidade, qualidade, harmonia e adequação. “É necessário evitar excesso e restrições drásticas, fazer escolhas de alimentos saudáveis e naturais, escolher objetivando maior variedade. Além disso, é preciso equilibrar a dieta de acordo com as necessidades individuais de cada pessoa.”

Por exemplo, para aqueles que apresentam dificuldades de uma noite plena de sono, é aconselhável beber leite morno, pois ele auxilia o combate à insônia. Segundo a nutricionista, isso ocorre porque o leite contém triptofano, que produz serotonina, o que induz o sono.

Já para frequentes dores de cabeça, nada melhor do que se hidratar corretamente. Na terceira idade é aconselhável uma dieta ainda mais balanceada. Para evitar, por exemplo, que se sofra de Alzheimer é aconselhável uma dieta rica em “frutas, verduras, legumes, peixes ricos em Omega-3, como Salmão e Atum”, garante a especialista.

## FARMÁCIA DA FEIRA

**Maçã** – A fruta ajuda a proteger as funções cardiovasculares, amortece as articulações e melhora a capacidade de funcionamento dos pulmões.

**Damasco** – Auxilia no controle da pressão arterial, além de aumentar a proteção contra o envelhecimento e as doenças da terceira idade (ex. Alzheimer).

**Alcachofra** – Combate o colesterol ruim.

**Abacate** – Diminui a diabetes, colesterol ruim e as possibilidades de se apresentar trombozes e AVEs.

**Banana** – Fortalece os ossos.

**Couve** – Previne o aparecimento de câncer e protege o coração. Também auxilia no funcionamento do intestino, evitando prisão de ventre.

**Couve-flor** – Previne câncer de próstata e de mama.

**Cereja** – Combate a insônia.

**Figo** – Previne o aparecimentos de trombose e de AVEs.

**Alho** – Auxilia no combate do colesterol ruim e no tratamento de doenças causadas por bactérias e fungos.

**Castanha-do-Pará** – Controla o colesterol e evita o envelhecimento.

“Uma alimentação para ser saudável deve proporcionar diversidade de nutrientes e, assim, ser totalmente funcional. Temos que aprender a equilibrar.” Ellen Yonobi.

Fonte: [www.jornalsaudeultrafarma.com.br](http://www.jornalsaudeultrafarma.com.br)

## FATO OU MITO?

Exercícios Abdominais provocam dor nas costas?

Ao contrário do que se pode imaginar, exercícios abdominais aliviam a dor nas costas. Mas o que tem a ver o abdômen com as costas?

Os exercícios abdominais fortalecem os músculos locais, que ajudam a equilibrar o peso do corpo sobre as vértebras, melhorando as dores causadas por problemas na coluna.

Dr. Fernando Lucchese

Cardiologista e Escritor

Autor do livro “Fatos e Mitos sobre sua saúde”

## Expediente

Jornalista responsável (AHM): Aurélia O. Brito - Mtb: 24872 - [auréliabrito@prefeitura.sp.gov.br](mailto:auréliabrito@prefeitura.sp.gov.br)

Textos: Manoel M. F. Junior - [mmfreires@prefeitura.sp.gov.br](mailto:mmfreires@prefeitura.sp.gov.br)

Supervisão textos: Valéria Casolato (AHM) - [vcasolato@prefeitura.sp.gov.br](mailto:vcasolato@prefeitura.sp.gov.br)

Diagramação: Cássia J. F. Tamborino - (AHM) - [ctamborino@prefeitura.sp.gov.br](mailto:ctamborino@prefeitura.sp.gov.br)