jornal do
HOSPITAL DO SERVIDOR PÚBLICO MUNICIPAL

HSPM
HOSPITAL DO SERVIDOR PÚBLICO MUNICIPAL

CIDADE DE SÃO PAULO
SAÚDE

Ano 15 | Edição 181 | Março de 2023

Parceria com a Educação levará qualidade de vida aos servidores

No dia 15 de março, o HSPM recebeu visita do Secretário Municipal de Educação, Fernando Padula, acompanhado do Secretário Municipal de Educação Adjunto, Bruno Lopes Correia, da Diretora da Divisão de Educação Especial, Márcia Andrea Bonifácio da Costa Oliveira, e da Consultora Nayra Karan, para dar andamento a uma parceria que tem como intuito ampliar os cuidados com a saúde dos professores da Rede Municipal de Educação de São Paulo.

Está em construção um protocolo pela Dra. Regina Saito, médica assistente da clínica de Ortopedia, juntamente com o Dr. Rodrigo Pereira Luiz, coordenador da clínica de Fisioterapia, sob supervisão do Dr. Marcos Yoshio Yano, diretor do Departamento de Atenção à Saúde, para viabilizar ações da parceria.

Da esquerda para a direita: Sra. Nayra Karan, Dr. Marcos Yoshio Yano, Dra. Elizabete Michelete, Sr. Bruno Lopes Correia, Márcia Andrea Bonifácio da Costa Oliveira, Sr. Fernando Padula.

Acompanhe o Andamento das Obras de Revitalização

Trocas das portas de acesso para diferentes setores

Foi concluída a troca das portas das Enfermarias do 11º, 09º, 08º andares, Unidades de Terapia Intensiva (UTIs) do 6º e 7º andares, Hemodiálise e Laboratório, localizados no 5º andar. Além da modernização da infraestrutura, o novo modelo é flexível, evita impactos, mantém o controle de acesso aos setores, facilita o trânsito dos profissionais a entrada e saída de macas dos ambientes. O valor total do serviço foi R$ 93.774,00.

Veja o antes e o depois:

Portas de acesso ao Laboratório e à UTI Pediátrica

Lavadoras de endoscópios flexíveis adquiridas no Centro Diagnóstico

Já estão em uso, no setor de Endoscopia e Colonoscopia do Centro Diagnóstico, localizado no 3º andar do hospital, duas novas lavadoras de endoscópios flexíveis. Os equipamentos ampliam a precisão e a eficiência em cada lavagem, através de relatórios de eficiência gerados automaticamente e otimizam o tempo de trabalho necessário para gerar os mesmos resultados que antes eram obtidos através de técnicas manuais.

Foi realizada a adaptação da sala, pelo setor de Gerência Técnica de Engenharia e Manutenção, para instalação dos equipamentos. O valor total do investimento foi R$ 97.000,00.

Instalação das lavadoras de endoscópios no Centro Diagnóstico, localizado no 3º andar

ACONTECEU!

Parceria torna mais descontraída e alegre a rotina dos pacientes

A fim de proporcionar um clima de interação e alegria para os pacientes, no dia 14 de março foram entregues 20 "almofadas do amor" para as pacientes da clínica de Oncologia, quimioterapia e internados. As ações ocorreram em parceria com o Projeto Mil Sorrisos. A Central de Ação Voluntária (CAV) também distribuiu meias para as pacientes internadas na Enfermaria da Geriatria, localizada no 12º andar do hospital, junto com a Guarda Civil Metropolitana (GCM), através da Cinoterapia (projeto de terapia assistida por animais).

Entrega de "mimos" aos pacientes e cães da Cinoterapia na Enfermaria do 12º andar

20 anos do Ambulatório Descentralizado de Santo Amaro

No dia 1 de março, a equipe do Ambulatório Descentralizado de Santo Amaro realizou atividades em comemoração aos seus 20 anos: uma parada técnica que teve como foco a revisão e avaliação dos trabalhos realizados, conduzida pela Dra. Claudia Carvalho Menezes, coordenadora do ambulatório. Além da parada técnica, uma palestra com o tema: "Como identificar de forma precoce em pacientes idosos sinais de demência para seu melhor atendimento" foi realizada pela Dra. Mônica Patrícia Mesias Barrezueta, Médica Clínica do Ambulatório Descentralizado de Santo Amaro e Médica Geriatra na Unidade de Referência à Saúde do Idoso (URSI) Santo Amaro.

Equipe em comemoração aos 20 anos do Ambulatório Descentralizado Santo Amaro

O serviço é o centro de referência do HSPM na zona Sul de São Paulo e atende uma alta demanda de clínica médica, sendo os pacientes, em sua maioria, idosos.

A unidade iniciou suas atividades em 2003 e hoje conta com uma equipe de 13 funcionárias, sendo elas: uma Clínica, uma Ginecologista, uma Pediatra/Hebiatra, três Dentistas (sendo uma delas Odontoacupunturista), uma Enfermeira, uma Auxiliar de Enfermagem, duas Técnicas de Enfermagem, uma Técnica de Farmácia e duas Assistentes Administrativas de Gestão (AAG). A Dra. Elizabete Michelete, Superintendente do HSPM, parabenizou: “Parabenizo e agradeço a todos os profissionais do Ambulatório, pelo trabalho realizado nesses 20 anos”.

Dra. Ana Sofia Lima Corrêa Silva, coordenadora dos Ambulatórios Descentralizados, comenta: “Temos a satisfação de divulgar os 20 anos do nosso Ambulatório nº 4 (dentre os cinco pertencentes ao HSPM) e informar que executa um trabalho de excelência”.

HSPM recebe visita de parlamentares

No dia 13 de março, a Superintendência do hospital, em conjunto com o diretor do Departamento de Atenção à Saúde, recebeu visita da Deputada Federal Luciene Cavalcante, do Deputado Estadual Carlos Giannazi e do Vereador Celso Giannazi. O objetivo foi conhecer o trabalho realizado pela gestão atual.

Foram tratados diversos assuntos e as autoridades visitaram, entre outras áreas, o Serviço Técnico de Análises Clínicas, que contou com investimento proveniente da emenda parlamentar do Vereador Celso Giannazi para a compra do equipamento Espectrofotômetro de Massa (MALDI-TOF), que qualifica a oferta de atendimento.

Durante a visita, a Deputada Federal Luciene Cavalcante o Deputado Estadual Carlos Giannazi falaram sobre sua relação com o hospital. Nas palavras da Deputada Luciene Cavalcante: “Sou servidora pública há mais de 23 anos, eu nasci nesse hospital, a minha família inteira sempre se tratou aqui, então eu tenho uma relação afetiva e um vínculo com esse hospital” e comentou sobre o objetivo da visita: “viemos trazer apoio de emendas e projetos para o hospital”.

O Deputado Carlos Giannazi comentou: “A minha filha Leila nasceu aqui no hospital porque eu sou professor e diretor de escola da rede municipal desde 1985, então eu utilizei durante muito tempo da minha vida o hospital, que sempre foi uma referência para nós todos”.

Fotos 1, 2 e 3: Parlamentares em visita ao HSPM, nos setores Farmácia, Serviço de Referência à Saúde da Mulher Servidora e clínica de Otorrinolaringologia

Atividades da Gerência Técnica de Ensino e Pesquisa neste início de ano

No dia 14 de fevereiro, foram premiados os melhores trabalhos de conclusão de curso dos médicos residentes que atuam no HSPM.

Setenta e cinco participantes ocuparam amplamente o Anfiteatro Dr. Argos Meirelles e puderam entender a missão e a visão da instituição, no que se refere ao trabalho direcionado à pesquisa em saúde, avanço da ciência, melhoria do cuidado ao paciente e aos aspectos éticos e humanos na formação dos especialistas.

Foram premiados sete trabalhos nas seguintes especialidades: clínica médica, especialidades clínicas, especialidades cirúrgicas, cirurgia básica, ortopedia e traumatologia. A maior parte dos temas teve como foco a COVID-19.

O hospital estimula o desenvolvimento do conhecimento científico, em um processo de melhoria contínua. Além disso, disponibiliza, de forma online, em seu site institucional, um acervo com bases de dados, revistas e livros eletrônicos a todos que tiverem interesse em aprofundar os conhecimentos em áreas específicas da saúde.

Em continuidade às atividades, no dia 1 de março aconteceu a Recepção dos Novos Médicos Residentes de 2023. A solenidade a abertura contou com a presença da Superintendente em exercício, Dra. Flávia Ivana Pallinger; do Diretor do Departamento Técnico de Atenção à Saúde, Dr. Marcos Yoshio Yano; da Diretora da Gerência Técnica de Ensino e Pesquisa, Dra. Juliane Cristina Burgatti; do Coordenador da Comissão de Residência Médica (COREME), Dr. Pedro Marcos Santinho Bueno de Souza e da Presidente da Associação dos Médicos Residentes, Dra. Rafaelle Fiquene de Brito Filgueira.

Durante o evento, o Dr. Pedro Marcos Santinho Bueno de Souza conduziu a Aula Inaugural de Direitos e Deveres dos Médicos Residentes do HSPM, e o Dr. Bruno Rodrigues de Miranda, Coordenador do Centro Cirúrgico, ministrou a Aula de Mentoria aos participantes.

Entre o conteúdo programático e as atividades de interação, a recepção teve duração total de três horas. O público-alvo foram os médicos residentes, além de diretores, coordenadores, preceptores dos programas de residência médica e colaboradores da equipe multiprofissional.

A residência médica é uma importante etapa para a formação dos jovens médicos. No Servidor, o Programa de Residência Médica existe há mais de 40 anos. Alguns profissionais que fizeram residência médica nessa instituição são hoje profissionais do quadro médico e contribuem para o desenvolvimento de um cuidado em saúde cada vez mais humanizado para com os servidores públicos do município de São Paulo.

Seguindo o calendário da Gerência Técnica de Ensino e Pesquisa (GTEP), no dia 8 de março houve a reunião do Colegiado da Coreme, às 9h, realizada no anfiteatro, com a presença dos supervisores dos programas de residência médica. O encontro ocorre mensalmente e diversas pautas inerentes à residência médica são apresentadas e aprovadas por este colegiado. No fim da reunião, foi feita homenagem ao Dr. Waldemar Mazar Junior, coordenador da Clínica Médica, que neste ano está completando 40 anos de trabalho no hospital.

Recepção dos Novos Residentes 2023

Reunião do Colegiado COREME

Mês da Mulher em destaque no HSPM

A partir do dia 6 de março, o Hospital do Servidor Público Municipal ofertou atividades voltadas para o dia da mulher. As ações envolveram massoterapia, bazares, oficinas de automaquiagem e diversas outras atividades que ocorreram de forma presencial, tanto nas dependências do hospital como em locais externos.

No dia 7, a fim de trazer alegria com música, o Coral da Guarda Civil Metropolitana se apresentou no saguão principal do hospital. No próprio dia da mulher, 8 de março, foi realizada uma oficina de automaquiagem para as servidoras, além da sessão de higienização e massagem facial com o SENAC e da premiação do concurso "Lady HSPM".

No dia 9 de março houve a Reflexologia Podal na sala de meditação no 9º andar, e sessão de massoterapia realizada por profissionais da Organização Não Governamental Serenidade do Toque – Massagem Feita por Cegos, que receberam refeições doadas pela empresa Líder Brasileira em Grupos de Serviços (LBGS). Também ocorreram atividades físicas nos ambulatórios, com parceria da Secretaria Municipal de esportes, além da realização de prática integrativa de Estimulação Neural.

No dia 10 de março foi realizada uma apresentação musical com violão pela Dra. Jovina Rulli, uma ginecologista muito querida pelos pacientes. Nas palavras de Raimunda Vieira Campos, "Ela é uma pessoa muito especial. De todas as ginecologistas que eu tive em toda a minha vida, com 70 anos, não quero menosprezar os outros, mas a Dra. Jovina é muito competente, muito maravilhosa".

A Dra. Jovina também fez o acompanhamento do pré-natal da família da servidora Lindemar, que transpareceu sua gratidão pela médica: "Ela foi especial na vida da minha filha e na minha também. Sou muito grata".

Sueli Alves Pelecisse, vencedora do concurso Lady HSPM

Profissionais da ONG Serenidade do Toque – Massagem Feita por Cegos no refeitório da Nutrição

Além da apresentação de violão, ocorreu um bazar com exposição de bijuterias e uma oficina de automaquiagem.

O concurso "Lady HSPM" foi um sucesso: 15 colaboradoras participaram. Foram 363 votos por parte dos funcionários, que elegeram o 1º, 2º e 3º lugar. Para concorrer, as servidoras responderam à pergunta "Por que eu represento o HSPM?", e obtivemos respostas das mais variadas possíveis. O primeiro lugar do concurso ficou com Sueli Alves Pelecisse, que para a pergunta respondeu: "Construir é um ato que exige dedicação, conhecimento e disciplina. Sinto que colaborei para a construção dessa instituição como ela colaborou para a construção dos meus sonhos".

Eugênia Galvão, que levou o segundo lugar, respondeu com a seguinte frase: "Eu represento o HSPM por estar alinhada com os objetivos da Instituição, buscando a excelência na prestação do serviço, respeitando o próximo e procurando superar meus limites sempre com um sorriso no rosto."

A terceira vencedora, Maria Elisa de Menezes respondeu da seguinte maneira: "Ser símbolo ou imagem de uma instituição como o HSPM é ser doce e forte ao mesmo tempo, requer dedicação e resiliência. Sou servidora há 25 anos e aprendi que servir é sempre mais prazeroso e recompensador do que ser servido. É gratificante me sentir útil. Espero ser luz por onde estiver".

A semana da mulher atestou que o enaltecimento das mulheres que trabalham no Hospital e o respeito à individualidade de cada uma sempre serão prioridades dentro do HSPM.

A cerimônia de coroação do concurso foi realizada no saguão de entrada do hospital, pela Superintendente em exercício, Dra. Flávia Ivana Pallinger, com direito à coroa e faixa para o primeiro lugar. As três mais votadas foram presenteadas com cestas de chocolates e "mimos" foram distribuídos como lembrança para as servidoras, na entrada para o trabalho.

Para fechar com chave de ouro, no dia 17 de março, o time de mulheres do Grêmio, após o expediente, organizou um jogo de vôlei no Parque da Aclimação. Sílvia Carvalho, da Gerência Técnica de Atendimento do Hospital, faz parte da Comissão de Cuidar de Quem Cuida da Superintendência e contou mais sobre a iniciativa de inclusão das servidoras nas áreas do esporte: "Eu sempre gostei de esportes, e quando eu entrei no Hospital me convidaram para fazer parte do Grêmio. Só que não tinha nada feminino, somente masculino. Em 2006, eu comecei a implantar a equipe feminina de vôlei, futebol de salão e futebol de campo. Em todas as datas comemorativas a gente procura fazer algum evento esportivo em homenagem à data, principalmente em relação à mulher."

Apresentação musical da Dra. Jovina Rulli no saguão do hospital

Reflexologia podal na Sala de Meditação do 9º andar

Servidores do Grêmio HSPM se preparando para o jogo de vôlei no Parque da Aclimação

HSPM alcança nota máxima no Indicador de Transparência Ativa (ITA) 2022

Entre os dias 7 de novembro de 2022 e 7 de janeiro de 2023, a Coordenadoria de Promoção da Integridade da Controladoria Geral do Município (CGM) realizou a mensuração do segundo semestre de 2022 do Indicador de Transparência Ativa – ITA, que analisa a quantidade e a qualidade das informações disponibilizadas nos sites institucionais da Prefeitura Municipal de São Paulo.

Com nota máxima, 5º lugar no panorama geral dos melhores desempenhos de administração direta e, em 2º lugar, no ranking dos de administração indireta. A medição é feita com base no histórico de evolução dos mesmos nas medições anteriores. Vale lembrar que em dezembro de 2018 estávamos em 65ª colocação e, desde dezembro de 2021, estamos em 5º lugar no panorama geral. Além disso, mantivemos a nota máxima pela 6º medição consecutiva (junho de 2020 a dezembro de 2022).

A análise foi feita com a avaliação dos dados de 75 órgãos e entidades municipais. Dentre os órgãos que participaram da mensuração, 29% ampliaram a nota, 53% mantiveram a nota anterior e 17% diminuíram a nota. Foi oferecida uma capacitação aos órgãos e entidades da administração municipal direta e indireta, referente aos itens que devem constar, obrigatoriamente, nos sites institucionais, dentro dos botões de "Acesso à Informação" e "Participação Social".

Para conduzir o site institucional a posições cada vez mais altas, a equipe de comunicação do hospital realiza um trabalho de constante atualização da plataforma, com informações e arquivos, para que qualquer pessoa possa encontrar as informações de forma mais assertiva e eficiente.

Acesse o relatório completo em: http://bit.ly/42xd9VQ

ITA – Edição Dezembro/2022*				
POSIÇÃO	ÓRGÃO/ENTIDADE	SIGLA	CATEGORIA	NOTA
1º	Controladoria Geral do Município	CGM	Secretaria	10,00
2º	Secretaria Municipal de Justiça	SMJ	Secretaria	10,00
3º	Empresa de Tecnologia da Informação e Comunicação do Município de São Paulo	PRODAM	Empresa	10,00
4º	Secretaria Municipal de Educação	SME	Secretaria	10,00
5º	Hospital do Servidor Público Municipal	HSPM	Autarquia	10,00
6º	São Paulo Transporte	SPTrans	Empresa	10,00
7º	Secretaria de Governo Municipal	SGM	Secretaria	10,00
8º	São Paulo Urbanismo	SP Urbanismo	Empresa	10,00
9º	São Paulo Parcerias	SP Parcerias	Empresa	10,00
10º	Secretaria Municipal da Saúde	SMS	Secretaria	10,00

Panorama Geral dos melhores desempenhos na edição Dezembro/2022

ENTIDADE	SIGLA	NOTA
Empresa de Tecnologia da Informação e Comunicação do Município de São Paulo	PRODAM	10,00
Hospital do Servidor Público Municipal	HSPM	10,00
São Paulo Transporte	SPTrans	10,00
São Paulo Urbanismo	SP Urbanismo	10,00
São Paulo Parcerias	SP Parcerias	10,00

Os 5 melhores desempenhos na edição Dezembro/2022 – Administração Indireta

Tecnologia avança no HSPM com aquisição de novo equipamento laboratorial

Nos dias 13 e 14 de março foi realizada, no Serviço Técnico de Análises Clínicas (localizado no 5º andar), a inauguração do Equipamento que utiliza a técnica de MALDI-TOF (Matrix Assisted Laser Desorption Ionization Time Of Flight) para identificação de bactérias, leveduras e fungos filamentosos.

Na presença do Secretário Municipal da Saúde, Dr. Luiz Carlos Zamarco, dos membros da Superintendência, CCIH, Coordenação e Biologistas do setor de Microbiologia do HSPM, foram apresentadas as características e benefícios dos resultados obtidos através da nova técnica utilizada.

Os testes comumente usados na rotina para identificação de microrganismos requerem um período de tempo de 48 a 72 horas. Com a utilização do Espectrofotômetro de Massa (MALDI-TOF), após o crescimento da colônia (cerca de 24h), o laudo com o resultado pode ser obtido em minutos, otimizando a terapêutica antimicrobiana, com período de internação mais curto, melhores resultados clínicos, redução de custos e melhor atendimento ao paciente.

A técnica MALDI-TOF consiste em um processo no qual, após o crescimento do agente infectante em placa com meio de cultura, uma amostra do material é colocada em uma matriz (lâmina especial) que sofre incidência de luz ultravioleta (laser) e gera calor, fazendo com que as proteínas presentes na superfície da amostra sejam pulverizados e subam pelo tubo. O equipamento compara a massa molecular e a velocidade das proteínas (específicas para cada microrganismo) com o seu banco de dados, fazendo sua identificação de forma mais precisa e rápida.

O valor total do investimento para compra do equipamento foi R$ 1.370.000,00, sendo 1 milhão provenientes de emenda parlamentar do Vereador Celso Giannazi (de 2022) e R$ 370.000,00 financiados com recursos do próprio hospital.

Dr. Luiz Carlos Zamarco, Equipe do HSPM, Vereador Celso Giannazi e convidados. Créditos: Carol Mendonça

Reuniões do Núcleo de Qualidade

No dia 28 de fevereiro, a reunião da Qualidade trouxe as atualizações de dados referentes ao ano de 2022 aos colaboradores de todos os setores e terceirizados, expondo também os resultados através do trabalho realizado em toda a instituição.

Foram pontuados assuntos como o Programa de Qualidade, o Planejamento Estratégico e a preparação para a visita da Auditoria do Programa de Compromisso com a Qualidade Hospitalar (CQH). O evento contou com a presença de 50 colaboradores.

As reuniões de 2023 do Núcleo Executivo de Planejamento e Qualidade (NEPQ) tiveram início em fevereiro e acontecerão mensalmente no auditório do Hospital do Servidor Público Municipal, buscando desenvolver uma visão sistêmica, conhecer o trabalho que está sendo feito pelo HSPM e preparar os próximos passos para a incorporação da melhoria contínua e obtenção o Selo de Conformidade com o Programa de Qualidade.

A partir de fevereiro de 2023, serão realizadas revisitas do Núcleo Executivo de Planejamento e Qualidade (NEPQ), referentes ao Roteiro do CQH e aos itens do planejamento estratégico, tendo em vista a proximidade da avaliação para certificação.

O HSPM utiliza Roteiro como modelo de gestão desde 2002 e recebeu o primeiro selo de conformidade em 2005, pela Associação Paulista de Medicina (APM), mantenedora do programa.

Reunião do NEPQ no anfiteatro do 9º andar do HSPM

Como continuidade de agenda de reuniões do NEPQ, no dia 21 de março, Juliane Cristina Burgatti, coordenadora da Gerência Técnica de Ensino e Pesquisa (GTEP), realizou apresentação sobre o setor, com o tema: “Ensino e Pesquisa – Resultados, Processos e Inovação”, abordando, entre outros tópicos, a estrutura dos setores, organização da equipe e resultados das pesquisas realizadas junto aos residentes.

CAPACITAÇÃO

Projeto “Eu Mobilizo” foi tema de palestra no Servidor

A clínica de Fisioterapia, com apoio da Gerência Técnica de Capacitação e Desenvolvimento, realizou uma palestra no dia 22 de março, que trouxe como temática o projeto “Eu Mobilizo”, ministrado pela Dra. Vanessa Marques Ferreira, Fisioterapeuta coordenadora das Unidades de Tratamento Intensivo do Hospital Universitário da Universidade Federal de São Paulo (HU/UNIFESP). A profissional é especialista em fisioterapia cardiovascular e fisiologia do exercício, mestre em ciências, vice-coordenadora e tutora do programa de residência multiprofissional cuidados intensivos adulto, coordenadora das UTI'S do Hospital Universitário do Hospital São Paulo e diretora da Sociedade Paulista Terapia Intensiva (SOPATI).

Palestra no anfiteatro do HSPM, ministrada pela Dra. Vanessa Marques Ferreira

O objetivo é a atualização de alguns conceitos sobre mobilidade do paciente hospitalizado nas unidades de internação e de Unidade de Terapia Intensiva (UTI).

A palestra aconteceu presencialmente, no anfiteatro Dr. Argos Meirelles e participaram tanto estudantes de Fisioterapia e Fisiterapeutas, quanto outros profissionais de nível superior da área de saúde.

O Dr. Rodrigo Pereira Luiz comenta sobre a importância da palestra ministrada pela Dra. Vanessa Ferreira: “Existem escalas que podem ser aplicadas em pacientes internados quanto a mobilidade, e avaliar a condição atual do paciente, desde depentente (acamado), sedestação (passar para postura sentada), ortostatismo (passar para postura em pé) e deambulação. Essas informações a equipe multiprofissional profissional pode contribuir de forma rápida e objetiva para uma melhor conduta visando a independência funcional e melhor qualidade de vida para nossos pacientes. A palestra sobre o Projeto "Eu Mobilizo" idealizado pela Dra Vanessa Marques Ferreira, servirá de inspiração para projetos no hospital”.

HSPM RESPONDE

17 de março: Dia Mundial do Sono
Campanha busca ratificar a importância de um sono de qualidade

Criado pela Associação Mundial de Medicina do Sono em 2008, o Dia Mundial do Sono busca alertar e conscientizar a população para a importância do sono, em termos de saúde e qualidade de vida. Nesta edição do HSPM Responde, a coordenadora do Departamento de Otorrinolaringologia do HSPM, Dra. Fátima Regina Abreu Alves, apontou as principais complicações relacionadas ao sono e esclareceu algumas possíveis dúvidas sobre o assunto.

1. 17 de março é o Dia Mundial do Sono. Quais reflexões e alertas essa data desperta?

É uma oportunidade para abordar problemas comuns relacionados ao sono e incentivar a busca por cuidados do mesmo. O sono de qualidade e por tempo adequado contribui para consolidação da memória, fortalecimento do sistema imunológico e liberação de alguns hormônios (como o hormônio do crescimento).

2. Existem doenças ou distúrbios relacionados ao sono? Se sim, quais os principais?

Sim, como a Apneia Obstrutiva do Sono (AOS). Os pacientes devem observar se apresentam um ou mais dos seguintes sintomas: sonolência, sono não reparador, fadiga ou insônia; sufocamento, engasgos ou respiração ofegante; roncos e /ou apneias (pausas respiratórias) observadas e relatadas pelo parceiro. Outro distúrbio é a insônia, descrita como a dificuldade para iniciar ou manter o sono, ou o despertar precoce matinal, ou ainda a incapacidade de voltar a adormecer (apesar de condições adequadas e oportunas para o sono), comprometendo o desempenho diurno por causar fadiga, dificuldades de concentração e memória. A insônia crônica é definida quando ocorre por pelo menos três noites por semana, durante 3 meses consecutivos.

3. Quem possui distúrbios relacionados ao sono possui maior vulnerabilidade para outras doenças?

A AOS é um preditor de doença cardiovascular ou de sua progressão e está associada à hipertensão arterial sistêmica secundária, à fibrilação atrial, ao acidente vascular encefálico, entre outros. A insônia e a privação do sono também estão relacionadas ao aumento dos riscos cardiometabólicos. A higiene do sono deve ser considerada nas abordagens de prevenção e/ ou tratamento da obesidade e hipertensão arterial.

4. Qual a relação da falta de sono com estilo de vida?

O estilo de vida tem influência direta sobre a qualidade do sono. A exposição à luz artificial de telas de computadores, tablets e smartphones na cama afetam a qualidade e quantidade do sono. Sedentarismo, hábitos de ingestão de bebidas alcoólicas, cafeína e alimentos em excesso à noite também podem comprometer a qualidade do sono. Recomenda-se uma média de sete a oito horas de sono por dia, a depender da idade do indivíduo.

5. Esses distúrbios ou a falta de sono podem atingir de forma diferente homens e mulheres?

O sexo feminino é um fator de risco para insônia, e diferenças de gênero começam na adolescência com o início da menstruação. Mulheres são mais propensas a desenvolver insônia na meia-idade do que os homens, e isso persiste na velhice. A transição à menopausa mais o desenvolvimento de outras comorbidades pode precipitar o aparecimento de insônia nesta fase da vida. Já a AOS é mais comum em homens do que em mulheres na população em geral.

6. Existe alguma faixa etária que corre mais riscos quando exposta à falta de sono ou a algum distúrbio relacionado ao sono?

Em geral, a falta de uma noite adequada de sono pode causar problemas de saúde, diminuir a expectativa de vida e influenciar no bem-estar diário.

7. Existe alguma relação entre sono e saúde mental?

Algumas condições psiquiátricas podem estar associadas à interrupção do sono, tais como: depressão, transtorno do déficit de atenção, entre outros. A insônia pode ser causada por estresse, fatores relacionados ao estilo de vida e por distúrbios de saúde mental como depressão ou abuso de substâncias. A sonolência pode se manifestar como problemas de comportamento, regulação do humor, memória, concentração ou atenção sustentada.

Dra. Fátima Regina Abreu Alves, coordenadora do Departamento de Otorrinolaringologia do HSPM

Equipe dos Ambulatórios Descentralizados recebem capacitação para primeiros socorros

O setor de Capacitação e Desenvolvimento/Educação Continuada realizou, no dia 3 de março, treinamento com os enfermeiros dos Ambulatórios Descentralizados. Foram duas horas de treinamento básico em Primeiros Socorros na urgência e emergência, duas horas de treinamento para utilização do Desfibrilador Externo Automático (DEA) e quatro horas de instrução de procedimentos técnicos para a enfermagem, com a presença dos coordenadores dos ambulatórios: Lapa - Dr. Renato Cesar Ochoa, Tucuruvi - Dr. Julio Cesar Ribeiro, Carrão - Dr. Dario Panelle de Azevedo Marques e Santo Amaro - Dra. Claudia Carvalho Menezes, além da Coordenadora dos Ambulatórios Descentralizados, Dra. Ana Sofia Lima Corrêa Silva e a Diretora de Divisão Técnica de Enfermagem, Marianna Collela Aragão.

O objetivo do treinamento foi a integração e o alinhamento com as ações de capacitação na perspectiva da necessidade de primeiros socorros nos ambulatórios. Os instrutores dos treinamentos foram: Amanda Barbosa Monteiro Vasques Pereira, Enfermeira da Educação Continuada, Alessandro Maia Carmona, Bombeiro Civil do HSPM, e Emerson Carelli, representante comercial da empresa Oxysystem.

Emerson Carelli instruindo sobre o uso do Desfibrilador Externo Automático (DEA) e Alessandro Maia Carmona fazendo a simulação dos primeiros socorros

DESTAQUES DO MÊS

HSPM NA MÍDIA

Revista Marie Claire - Março 2023

A Dra. Dalva Yukie Matsumoto, Médica oncologista, paliativista e coordenadora do serviço de cuidados paliativos do HSPM, concedeu entrevista à Revista Marie Claire, para a coluna "Fragmentos da Finitude", que abordou reflexões acerca da finitude da vida.

Dra. Dalva comentou que os cuidados paliativos são relevantes não apenas em estágios terminais de vida, mas também em casos de enfermidades graves, e ressaltou a importância do maior acesso à abordagem multidisciplinar e do cuidado para todas as dores.

EXPEDIENTE

Superintendente:
Dra. Elizabete Michelete

Assessoria de Relações Institucionais:
Publicitária:
Daniela Avancini MTB 6486
Relações Públicas:
Luísa de Fátima Carvalho
Estagiária de jornalismo:
Mariana Baiter
Fotografia:
Régis Silva e Dayane Tavares
Diagramação e arte:
Ricardo Liberato | ASCOM - SMS

Rua Castro Alves, 63/73 - 7º andar, Aclimação - São Paulo-SP
www.hspm.sp.gov.br