HOSPITAL DO SERVIDOR PÚBLICO MUNICIPAL





Ano 15 | Edição 185 | Julho de 2023

Férias são uma boa oportunidade para reequilibrar a saúde física, mental e reprogramar uma rotina com hábitos saudáveis

As férias são um período bastante esperado, principalmente em situações em que estamos lidando com muitas situações de estresse e cansaço extremos no trabalho, estudos ou mesmo na vida cotidiana. Quando passamos por um longo período sem férias e adiamos o descanso necessário, conciliamos ocorram desgastes que emocionais, com prejuízos nossa saúde física e mental, além da redução do nosso nível de produtividade.

Entre consequências da as elevação do nosso nível estresse decorrentes do excesso de trabalho estão a dificuldade para dormir, alterações no apetite, menor disposição física e mental, do sistema imunológico, acentuação de estados clínicos preexistentes, problemas pressão e descompensação da diabetes. Em tese, todo o nosso organismo fica sob tensão e, no caso específico da saúde mental, consequência é um grande deseguilíbrio entre as preocupações e as descontrações, o que leva a um desgaste contínuo e vicioso. O Dr. Maurílio Azzi, coordenador da Clínica de Psiquiatria do Adulto, comenta: "Há um desbalanceamento onde vai só prevalecendo o desgaste, então você começa a se questionar: "o que estou fazendo aqui?", "isso não é vida", e por mais que nos esforcemos, entramos em um mecanismo vicioso e isso vai nos consumindo. consumindo e consumindo".

Segundo o médico, as pesquisas científicas apontam que o ideal para evitar este resultado seria estabelecer pausas diárias, semanais e sazonais (férias): "É

Lembre-se:



entendido que a gente tem que ter três tipos de repouso: o diário, após o dia de trabalho, para refazer as energias e reequilibrar a mente; o semanal, no qual dentro do possível é recomendado fazer atividades agradáveis, se possível ao ar livre, com amigos e com a família; e as famosas férias".

Para além dos cuidados com a nossa saúde mental, aproveitar os dias de descanso para cuidar da nossa saúde física e reequilibrar os hábitos alimentares pode ser uma ótima oportunidade para desfrutar da companhia da família e criar boas memórias.

Viajar, brincar, ir a parques: aproveitar o ar livre, movimentandose e estando em contato com a natureza promove melhorias em todo nosso corpo e mente. Mas em dias em que o clima está menos favorável para sair, boas opções seriam assistir filmes ou fazer alguma receita nova e saudável. Amanda Caroline coordenadora do Serviço Técnico de Nutrição e Dietética (STND) do HSPM, considera: "A prática da culinária em grupo pode proporcionar o aumento de vínculo entre adultos e crianças, além de possibilitar a

educação de alimentação saudável conhecimento de novos alimentos. Crianças possuem maior atração por alimentos doces e ricos em carboidratos, muitas vezes isto parece sinônimo de alimentação não saudável, mas nem sempre é verdade. É possível fazer receitas saudáveis que imitam os lanchinhos preferidos das crianças e levar as preparações para um piquenique ao parque".

Sobre o lazer com as crianças, uma dica é a série Waffles +Mochi, personagens que deixam a "Terra dos Alimentos Congelados" e partem em missões, viajando para cozinhas, restaurantes, fazendas e casas ao redor do mundo.

Para inspirar seu programa de férias, Amanda replica uma sugestão de receita acessível e prática, já orientada pelo STND. Confirma na próxima página.

No mês de julho o HSPM recebeu emenda parlamentar:

Vereador Coronel Salles

R\$ 600 mil Para aquisição de material permanente









COOKIES DE BANANA E AVEIA

Ingredientes:

- 2 bananas bem maduras
- $\frac{1}{2}$ xícara (120 ml) de pasta de amendoim (ou adicione mais uma banana)
- ¼ de xícara (80 ml) de açúcar
- 1 colher (chá) de essência de baunilha ou canela
- ¼ colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 xícaras (480ml) de aveia em flocos
- ½ xícara (chá) de ameixa seca picada
- ¼ xícara (chá) de sementes de abóbora (ou castanhas picadas)



M o d o de preparo:

- Pré aqueça o forno em 180°C;
- Em um prato amasse as bananas com ajuda de um garfo. Transfira para uma tigela e acrescente o açúcar, pasta de amendoim, canela ou essência de baunilha, sal, amido de milho e aveia em flocos. Misture

bem, até obter uma massa bem úmida. Por último, incorpore a ameixa seca picada e sementes de abóbora;

- Com ajuda de uma colher (ou um pegador de sorvete), forme bolas e transfira para uma forma untada ou forrada com papel manteiga. Depois com um garfo aperte um pouco as bolas para que fiquem mais finos. Leve para assar por 20 minutos, ou até dourados nas bordas. Retire e deixe esfriar por de 30-60 minutos para que eles firmem;
- Guarde na geladeira por até 7 dias, ou no freezer por até 2 meses.

Rendimento: 12 unidades Fonte: https://veganandcolors.com

34° SIPAT: PARTICIPE!

Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho Setembro 2023







30 de jun de 2023 · 🔇

Bom dia.

Quero agradecer ao Dr . Fábio Arakaki, oftalmologista, pelo atendimento que tive. Fiz cirurgia de cataratas das duas vistas, já tive alta e estou muito bem. Também agradeço a todos os funcionários do 6° andar, as enfermeiras e enfermeiros do centro cirúrgico do 7° andar. Deus abençõe à todos.



10 de jul de 2023 · 🗞

Hoje venho agradecer de coração os medicos e enfermeiros de hospital do12 andar geriatria tratamento parliativos do meu marido Joaquim ate o falecimento dele18 dias foi bem tratado eu tabem fui auxiliada por todos aliviaram o sofrimento dele ate o final dele deus abencoe voces este hospital sao nota mil obrigado por tudo



15 de jul de 2023 · 🔊

Atualizando meu caso que pode servir pra outras pessoas ...consegui passar no otorrino do servidor, indo primeiro na emergência do hospital, fui bem atendida, e já estou melhor da sinusite.

Obrigada ao grupo pelas dicas!



4 de jul de 2023 · 🗞

Eu gostaria de registrar que hoje passei por uma consulta médica no setor de ortopedia e cirurgia de mão do HSPM e fui muito bem atendida pelo Dr. Thiago e Dr. Felipe. Fui muito bem atendida também no setor de Terapia Ocupacional e no guichê de atendimento. Eu gostaria de agradecer à todos pela atenção, gentileza e cordialidade no atendimento.

Muito obrigada!

A equipe da Gerência Técnica de Engenharia e Manutenção realizou a manutenção corretiva de setores e ambientes de acesso do hospital, com serviços de pintura das paredes do hall de acesso aos elevadores, pintura das batentes dos elevadores E e F, além da pintura da porta do elevador D, todos no térreo. O hall da Enfermaria da Maternidade, localizado no 8º andar, também

recebeu melhorias. Além disso, a equipe realizou a troca de pisos e a pintura das paredes na recepção principal do hospital. Por fim, foram realizados serviços de correção de infiltração e vazamento no piso da câmara de congelados do Serviço Técnico de Nutrição e Dietética (STND) e no Pronto-Socorro Adulto, respectivamente. Ambos são garantias de obras.

Hall da Enfermaria da Maternidade





Pronto-Socorro Adulto





Recepção Principal





Hall do térreo





Serviço Téc. de Nutrição e Dietética



Hall do térreo





Elevadores







ACONTECEU Julho 2023 - Pág. 4





Arraiá do HSPM anima servidores com diversas atividades

Odia 28 de julho foi marcado com muita celebração, dança, música e brincadeiras, organizadas pelo Grêmio Recreativo do HSPM com a colaboração dos servidores de diferentes setores do hospital, que se reuniram, fizeram doações

de pratos para a fazer desta festa julina um momento marcante e alegre para todos.

Após a pandemia, foi a primeira vez que o arraiá aconteceu e a programação contou com: quadrilha, barraca de argola,

bebidas e comidas típicas. Maria do Céu, da Seção de Admissão e Alta da Internação e servidora do HSPM há 22 anos, colaborou na organização do evento e comentou: "Gostei muito e fico feliz em poder ajudar".



Prontuário do Paciente Internado foi o tema da reunião da Qualidade

Seguindo o cronograma mensal de reuniões, no dia 11 de julho foi a vez da Comissão de Educação Permanente do Prontuário do Paciente Internado (CEPPPI) apresentar seus resultados e processos de trabalho aos demais setores do HSPM.

A reunião teve início com Dr. Ivo Pavanello Filho e com a Enfermeira Maria Aparecida Testa Benessi, que apresentaram aos participantes o histórico da criação da CEPPPI e seus ciclos de trabalho, pontuando em cada ciclo

quais foram as ações efetuadas, forma de medição e resultados. Foi destacada a importância do auxílio dos coordenadores de clínicas na implantação das melhorias de preenchimento dos prontuários junto ao corpo clínico.

O Núcleo de Qualidade ratifica a importância da participação de todos os setores nas reuniões mensais, a fim de preparar melhor os servidores para a avaliação do Programa Compromisso com a Qualidade Hospitalar (CQH).



Servidores participaram de prática de Lian Gong

Um grupo de servidores do HSPM começou os dias 28 e 31 de julho com disposição e preparo físico, após os primeiros dias da prática de Lian Gong, oferecida pelo HSPM. Trata-se de uma atividade física persistente e prolongada para fortalecer o corpo e torná-lo mais saudável. São no total 18 terapias (exercícios físicos) que visam à prevenção e tratamento de dores no pescoço, ombros, lombar, cintura, glúteos, pernas e também de doenças crônicas. A atividade teve início em julho e continuará a ser oferecida até o final do mês de agosto, nos dias 4, 7, 11, 14, 21, 25 e 28, na sala 76 do prédio administrativo do hospital, das 9h às 9h20.

Tratar bem a pessoa é essencial

Akemi compartilha sua experiência de trabalho, dedicação e cuidado com o paciente em seus vinte anos de trabalho no HSPM



A servidora Akemi, na coleta do Pronto-Socorro do HSPM

A coluna do Jornal "Histórias que Inspiram" foi idealizada para aproximar os colegas servidores do HSPM por meio de suas trajetórias e experiências em comum. Conhecer melhor uns aos outros nos permite trocas de experiências profissionais e contribui para nosso desenvolvimento pessoal e profissional.

Nesta edição, conheceremos a trajetória da servidora Juraci Akemi Tazima, Auxiliar de Enfermagem do Laboratório de Análises Clínicas do HSPM.

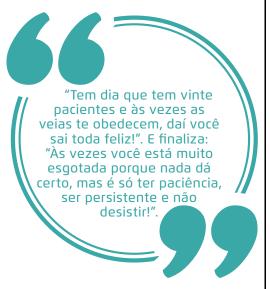
Sobre o início da sua trajetória, Akemi lembra: "Entrei em 2003, faz 20 anos que estou no HSPM. Fiz curso de Auxiliar e Técnico de Enfermagem. Entrei como Auxiliar de Enfermagem, na Coleta, onde sempre atuei e gostei muito".

Sobre seu perfil e rotina de trabalho, a Auxiliar de Enfermagem considera que prefere realizar as atividades de rotina e sem imprevistos: "Eu sou mais prática, mais quieta. A gente chega e confere os materiais para ver se precisa de algo. Fico no Pronto-Socorro e faço coleta de materiais, secreções, sangue, urina. Gosto de fazer a mesma coisinha, se muda eu fico meio confusa".

Akemi se sente emocionada ao comentar sobre a relação com os pacientes no momento em que está fazendo o serviço de coleta de sangue: "É sempre emocionante.

Tem muitos pacientes no Choque, no Pronto-Socorro. Muita gente chega chorando de dor e ficamos emocionados. Pessoas no aparelho. Você procura esquecer essa parte. Velhinhos deitados, oitenta e poucos anos, ou bebezinhos. É que dá dó".

Αo comentar sobre ns momentos em que se sente recompensada pela dedicação ao trabalho, a servidora se lembra da satisfação ao receber o retorno dos pacientes: "O paciente se sente agradecido. Quando eles reconhecem e agradecem isso muito bom. "Outra pessoa não conseque acertar a veia e você conseguiu": ouvir isso é bom e é uma satisfação para a gente, porque você está sempre procurando causar 0 sofrimento possível para a pessoa. Você quer ser eficiente.



Se tivesse a oportunidade de dar um conselho a um(a) colega recém-formado(a), a Auxiliar de Enfermagem recomendaria cuidado e atenção ao paciente como habilidades fundamentais a se desenvolver: "Paciência, ter muita paciência. As pessoas que chegam na coleta estão fraqilizadas, se não tiver paciência, você não vai consequir colher os exames do paciente. Precisa ter boa comunicação para explicar ao paciente a importância do trabalho, ser atencioso e ver o que ele está precisando. Tratar bem a pessoa é essencial".







Cuidados Paliativos

Em julho, a Dra. Dalva Yukie Matsumoto, Médica Oncologista, Paliativista e Coordenadora do serviço de cuidados paliativos do HSPM, foi homenageada como grande referência em cuidados paliativos a partir da inserção da bioética em diversos contextos de sua prática. Todos os anos a entidade identifica profissionais, pessoas e lideranças que trabalham em consonância com o que a bioética prega.

Além disso, a Dra. Dalva participou da entrevista "Vai na Fé: o que a morte de Dora nos ensina sobre o privilégio de poder se despedir de quem se ama", no blog do Estadão "Tenho Câncer. E agora?", que aborda sobre o câncer de mama. A médica explicou sobre o conceito de paliativismo e sobre a estrutura física e profissional adequada para o atendimento ao paciente.



Confira essas e outras notícias na íntegra no site do HPSM: www.hspm.sp.gov.br

HSPM RESPONDE

Julho 2023 - Pág. 6



Julho amarelo é o mês da luta contra as hepatites virais

Conheça cada uma das hepatites e como combatê-las





Dr. Cleyton Padilha Andrade e equipe, na clínica de Gastroenterologia do HSPM

campanha Julho Amarelo foi instituída no Brasil pela Lei nº 13.802/2019 e tem por finalidade reforçar as ações de vigilância, prevenção e controle das hepatites virais. A hepatite é uma inflamação do fígado que pode ser causada por vírus ou pelo uso de alguns medicamentos, álcool e outras drogas, assim como por doenças autoimunes, metabólicas ou genéticas. Nem sempre a doença apresenta sintomas, mas quando aparecem, manifestam-se na forma de cansaço, febre, mal-estar, tontura, enjoo, vômitos, dor abdominal, pele e olhos amarelados, urina escura e fezes claras. No caso específico das hepatites virais, que são o objeto supracitada campanha, inflamações classificados pelas letras do alfabeto em A, B e C. Entrevistamos o Coordenador da Seção Técnica de Gastroenterologia, Dr. Cleyton Padilha Andrade para trazer mais detalhes:

Quais são as diferenças entre cada uma das hepatites?

Existem vários tipos de hepatites virais, podendo citar três principais: hepatite A, hepatite B e hepatite C. A hepatite A pode ser transmitida por água e alimentos contaminados, sendo na maioria dos casos de resolução espontânea. As hepatites B e C podem ser transmitidas através do contato com secreções corporais ou sangue. Podem evoluir para quadros graves, sendo necessário o

acompanhamento médico regular e tratamento específico.

Existem distinções nas prevenções e tratamentos?

Sobre prevenção contra a hepatite devemos sempre utilizar água filtrada e clorada. A higiene no preparo e consumo dos alimentos também é essencial para evitar a contaminação. O tratamento é apenas sintomático. No caso das hepatites B e C, a prevenção deve ser através do uso de preservativo na relação sexual, jamais compartilhar seringas, lâminas ou agulhas e certificar-se da esterilização de equipamentos em manicures ou estúdios de tatuagem/piercings. O tratamento das hepatites B e C são possíveis através de medicações específicas, disponibilizadas Sistema Único de Saúde (SUS).

Por que nem sempre as hepatites apresentam sintomas?

As hepatites virais podem se apresentar de maneira insidiosa, sem sintomas. Isso acontece por características individuais das pessoas contaminadas e pelo tipo do vírus envolvido. Muitas vezes os sintomas são tardios, trazendo consequências graves para a saúde.

Há risco de o enfermo desenvolver outra doença por causa da hepatite?

As hepatites virais B e C, quando não corretamente identificadas e

tratadas, podem deixar sequelas permanentes no fígado. Pode ocorrer evolução para cirrose (alteração grave na estrutura e funcionamento do fígado), neoplasia e óbito.

Existe alguma faixa etária na qual é mais vulnerável contrair alguma hepatite?

A faixa etária das pessoas contaminadas varia de acordo com o tipo de vírus, suas formas de transmissão e a exposição dos indivíduos. Enquanto a hepatite A é mais frequente em crianças por falha na higiene pessoal, as hepatites B e C são mais frequentes em adultos, com vida sexual ativa ou com exposição a objetos contaminados, como tatuagem ou manicure em locais sem antissepsia adequada.

EXPEDIENTE Jornal do HSPM

Superintendente: Dra. Elizabete Michelete

Assessoria de Relações Institucionais Publicitária: Daniela Avancini | MTB 6486 Relações Públicas: Luísa de F. Carvalho Fotografia: Régis Silva e Dayane Tavares Rua Castro Alves, 63/73 - 7º andar Aclimação - São Paulo - SP

www.hspm.sp.gov.br