



Atenção à saúde do homem

Política Nacional de Saúde do Homem contribui para o aumento da expectativa de vida e a redução dos índices de doenças e mortes

A Política Nacional de Saúde do Homem nasceu com o objetivo de mudar a realidade de uma parte da população que, culturalmente, não tem o hábito de se cuidar. A meta é fazer com que cerca de 2,5 milhões de homens procurem o serviço de saúde ao menos uma vez por ano. Para isso, o Ministério da Saúde investe em capacitação de profissionais, melhorias em infraestrutura e campanhas de conscientização. O programa possibilitou a compra de equipamentos para a Rede Hospitalar Federal no Rio de Janeiro, o que facilitou a realização de exames, cirurgias e tratamento oncológico.

Principal unidade na cidade a desenvolver o programa, o Hospital Federal de Ipanema (HFI) abriu há um ano o Centro de Atenção Integral à Saúde do Homem. A equipe é formada por 16 profissionais e oferece atendimento ambulatorial, consultas, tratamentos e

cirurgias de alta complexidade realizadas em um moderno centro cirúrgico totalmente equipado.

A Rede Hospitalar Federal no Rio de Janeiro disponibiliza cerca de 500 vagas por mês para o tratamento de câncer de pênis e próstata. Como o programa de Saúde do Homem também contempla planejamento familiar, os pacientes interessados em fazer vasectomia são orientados nas unidades de atenção básica antes da realização do procedimento.

“Somente o Hospital Federal de Ipanema faz cerca de 30 cirurgias de vasectomia por mês. Com o Centro, recebemos novos equipamentos para a realização de exames e aumentamos o número de cirurgias, facilitando o atendimento”, afirma o urologista Alexandre Miranda.

Continua na página 3



Gripe H1N1

Campanha chega ao fim com cerca de 84 milhões de pessoas vacinadas
Página 4



Vida saudável

Hospitais Federais apontam importância do Programa de Promoção e Atenção à Saúde do Servidor
Página 4

Saiba +

Rede Federal convoca doadores de sangue

Com a Copa do Mundo, a mobilização da Rede Federal em torno do futebol brasileiro foi motivo para praticar a solidariedade. Uma campanha convocando doadores de sangue ajudou a reforçar os estoques dos Hospitais Federais do Andaraí, Bonsucesso e Cardoso Fontes. Para fazer a doação, basta comparecer a um dos serviços de Hemoterapia das unidades, apresentar um documento de identidade com foto, estar bem de saúde, ter entre 18 e 65 anos e pesar mais de 50 quilos. O doador deve evitar bebidas alcoólicas por 24 horas e a ingestão de alimentos gordurosos três horas antes da doação. Mulheres grávidas ou amamentando não devem doar.

Projeto 'Música nos Hospitais' no Lagoa



Foto: Paulo Mairucho

Pelo terceiro ano consecutivo, o Hospital Federal da Lagoa recebeu o projeto 'Música nos Hospitais'. A Orquestra do Limiar se apresentou no saguão da unidade, no dia 16 de junho, sob a regência do maestro, compositor e médico Samir Wady Rahme. Formada por jovens músicos, a orquestra tem um repertório diversificado, com canções que vão do estilo clássico a obras da música popular brasileira. Além de oferecer a pacientes, funcionários e visitantes uma pausa na rotina do hospital, a iniciativa tem o objetivo de promover um momento cultural e popularizar a música erudita.

Projeto de Reestruturação completa um ano

Lançado pela Secretaria Executiva do Ministério da Saúde, o Projeto de Reestruturação e Qualificação da Gestão dos Hospitais Federais no Rio de Janeiro completa um ano. Até o final de 2011, serão investidos cerca de R\$ 400 milhões na compra de novos equipamentos, na qualificação de profissionais, em obras de modernização e na ampliação de serviços nas seis unidades da Rede (Andaraí, Bonsucesso, Cardoso Fontes, Ipanema, Lagoa e Servidores). Dos 161 pontos levantados para a realização de obras até o final de 2010, 71 melhorias já foram concluídas e outras 36 estão em andamento.

Hospital Federal do Andaraí: 55 anos de tradição

Com a tradição de 55 anos de atendimento à população, o Hospital Federal do Andaraí comemora seu aniversário voltado para o futuro. A programação especial de aniversário, entre os dias 28 de junho e 1º de julho, incluiu a 12ª Jornada Científica, na qual foram apresentados trabalhos acadêmicos desenvolvidos na unidade. Durante a celebração, foi inaugurado o novo Centro de Treinamento e Aperfeiçoamento para Residentes, que conta com auditório e uma sala de videoconferência para realização de cursos e palestras.

Gestão do Conhecimento nos Hospitais Federais

Os hospitais federais e os institutos ligados ao Ministério da Saúde começaram um mapeamento de ações relacionadas à gestão do conhecimento, às tecnologias da informação e ao trabalho em rede. Baseado no Plano de Gestão do Conhecimento, o levantamento teve mais de cem iniciativas identificadas na primeira fase, entre 28 de maio e 18 de junho. O projeto contribuirá para o aperfeiçoamento das políticas públicas, pois os conhecimentos aplicados nas diversas unidades podem ajudar os gestores a aprimorar as práticas existentes e implantar novas soluções de tecnologia.

Ipanema opera pacientes do Hemorio

Hemofílicos e pacientes com anemia falciforme, que precisam de cirurgias ortopédicas de quadris, joelhos e tornozelos, são beneficiados por uma parceria firmada pelo Departamento de Gestão Hospitalar com o Hemorio e o Hospital Federal de Ipanema, firmado em 14 de junho. Em função da hemofilia e da anemia falciforme, essas pessoas têm sérios problemas com a coagulação, o que geralmente dificulta a realização de exames e procedimentos cirúrgicos. Com o acordo, os pacientes serão encaminhados para o hospital para atendimentos pré-operatórios, cirurgias e pós-operatórios. O Hemorio fornecerá hemoderivados para a unidade. A cooperação também prevê a publicação de artigos em revistas especializadas sobre os casos cirúrgicos e toda a qualificação dos profissionais.

Palavra de Especialista

Inverno: estação de cuidados com doenças respiratórias



Foto: Rogério Resende

A alergia é uma reação de hipersensibilidade a uma substância chamada alérgeno. Entre os alérgenos mais comuns estão pelos de animais, fungos, pólen e poeira. De acordo com dados da Associação Brasileira de Alergia e Imunopatologia (Asbai), cerca de 30% da população tem algum tipo de alergia.

As alergias respiratórias, como asma brônquica e rinite alérgica, podem ser sazonais ou perenes. É sabido que, no outono e no inverno, há um aumento de casos respiratórios, uma vez que mudanças bruscas de temperatura e a maior incidência de viroses respiratórias, como gripes e resfriados, tornam os alérgicos mais suscetíveis a crises.

As crianças que frequentam escolas e creches são mais afetadas, pois permanecem em locais fechados e aglomerados por um longo período de tempo, o que facilita a transmissão de infecções virais.

As crises alérgicas podem ser prevenidas com tratamento e evitando contato com os alérgenos. A transmissão do vírus da gripe pode ser contida por medidas simples, como lavar bem as mãos.

É importante manter os ambientes arejados, sem a presença de mofo. Este tipo de fungo tem seu crescimento facilitado pela umidade excessiva e pode ser combatido com uma ventilação adequada associada ao uso de desumidificadores.

A introdução de medicação preventiva, por vezes associada à imunoterapia (uso de vacinas), tem reduzido a frequência e a intensidade das crises alérgicas. Deve-se procurar um médico desde os primeiros sinais de alergia, pois é sabido que o tratamento iniciado precocemente costuma ser mais eficaz.

É importante frisar que as alergias não têm cura, portanto, tratar a doença corretamente é a melhor forma de se enfrentar esse problema.

Dr. Simonides Carriço, alergista do Hospital Federal da Lagoa

Capa

Prevenção é o melhor tratamento

Campanha facilita e amplia o acesso da população masculina aos serviços de saúde

Lançada em agosto de 2009, a Política Nacional de Saúde do Homem é uma resposta às pesquisas que apontaram os problemas na saúde de pessoas do sexo masculino. Do total de mortes na faixa etária de 20 a 59 anos, 68% são homens. Ou seja, a cada três adultos que morrem no Brasil, dois são homens.

Hoje, todos os hospitais da Rede Federal têm serviço de urologia, além de especialidades como cardiologia, importante para o diagnóstico de doenças cardiovasculares, que estão entre os males que mais vitimam os homens. Entre janeiro e abril de 2010, o Hospital Federal dos Servidores (HFS) realizou cerca de 3.600 consultas no setor de urologia.

“Nosso trabalho se baseia em quatro pontos estratégicos: planejamento familiar, tratamento de disfunções sexuais, de doenças da próstata e de câncer. Pontos importantes que podem aumentar a expectativa de vida e reduzir os índices de doenças entre os homens”, afirma o urologista Geraldo Di Biase, diretor do Hospital Federal de Ipanema (HFI).

A falta de atenção com a saúde faz com que a população masculina fique mais propensa a desenvolver enfermidades como hipertensão, diabetes, acidente vascular cerebral (AVC) e doenças cardíacas. Por isso, a importância do incentivo ao hábito do acompanhamento periódico.

Pesquisas apontam que o homem vive, em média, sete anos a menos que as mulheres. Entre os principais motivos para a desatenção do sexo masculino com a própria saúde estão aspectos comportamentais como ser provedor da família e as responsabilidades do dia a dia. O maior problema é que muitos só procuram um médico quando a doença provoca dores ou

afeta sua rotina, o que geralmente ocorre em estágio avançado e pode dificultar o tratamento. Por isso, a conscientização pode ajudar os homens a criar o hábito de consultas e exames periódicos para acompanhamento de fatores de risco.

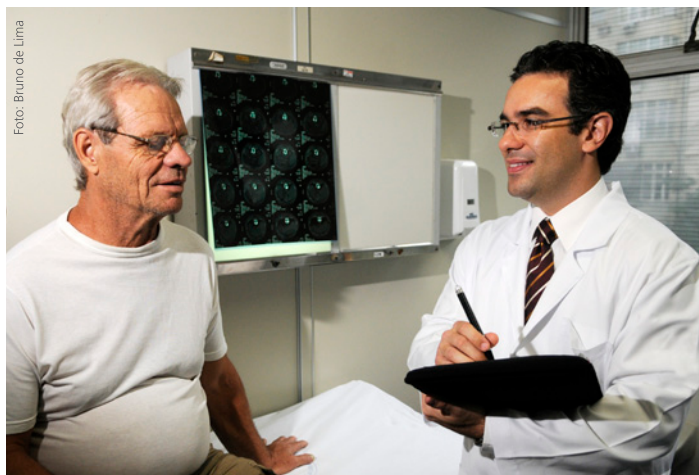
Além de melhorar a assistência médica, a política do ministério busca promover uma mudança cultural, criando uma relação mais próxima com os pacientes.

Namir Guilherme Perroud, 66 anos, paciente do HFI há 20 anos, reconhece que a criação do Centro de Saúde do Homem agilizou o atendimento. “Hoje venho direto para a clínica e tenho todo o suporte que preciso. Por causa dos exames periódicos percebi a necessidade de cirurgia, operei a próstata e hoje faço o acompanhamento mensal”, afirma.

Entretanto, o cardiologista Luiz Maurino, chefe da cardiologia do HFS, faz o alerta: qualquer tratamento médico só funciona se houver mudança de hábitos por parte dos pacientes. Ter uma alimentação balanceada, não fumar, evitar bebidas alcoólicas, manter o peso e fazer pelo menos 30 minutos de atividade física por dia são essen-

ciais. Prestar atenção à própria saúde e conhecer o histórico familiar também ajudam a prevenir problemas. O cardiologista afirma que poucos têm este tipo de precaução.

“Fatores familiares são importantes na hora de se tratar. É muito comum que os homens só procurem os serviços de saúde quando já estão doentes. Muitas vezes, quando perdem sua capacidade de trabalho. Isso é um hábito cultural que precisa mudar. A prevenção ainda é o melhor tratamento”, aconselha Luiz Maurino.



Acima, paciente em consulta com o urologista Alexandre Miranda; abaixo, equipe em cirurgia no Centro de Atenção Integral à Saúde do Homem

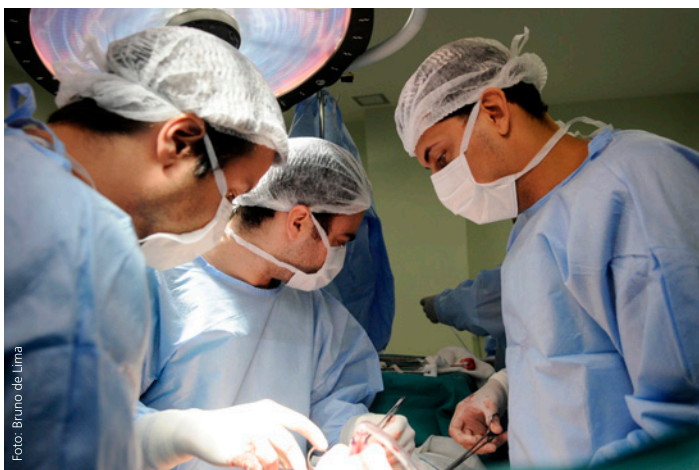


Foto: Bruno de Lima

Gripe H1N1

Rede Federal se mobiliza em prol da vacinação

Imunização de pacientes em casa reforça o combate à gripe H1N1

Foto: Paulo Marrucho



Equipe do Serviço de Atenção Domiciliar (SAD) vacina paciente em casa

Com a marca de 84 milhões de pessoas imunizadas até junho, a campanha de vacinação contra a gripe H1N1 do Ministério da Saúde é a maior do mundo. Afinal, 42% da população brasileira foram imunizados, superando índices de cobertura de países como os Estados Unidos (26%) e México (24%). Para permitir maior cobertura e abrangência possível, foi disponibilizada estrutura de milhares de profissionais de saúde, atendendo em todo o Brasil.

E no esforço para proteger da H1N1 idosos e doentes crônicos, que têm dificuldades de ir aos postos, a Rede Hospitalar Federal no Rio de Janeiro mobilizou seu Serviço de Atenção Domiciliar (SAD). Criado em 2006 para atender pacientes com problemas de locomoção, o programa, em 2010, vacinou 546 pessoas contra a gripe H1N1.

Famílias que faziam parte do grupo prioritário receberam a dose dos enfermeiros do SAD. Entre elas, a aposentada Severina Barreto, de 83 anos, portadora de mal de Alzheimer. "Moramos em um prédio sem elevador. Só saímos com minha mãe em caso de extrema necessidade. O trabalho do SAD é importante, pois a equipe também nos orienta sobre como cuidar dela", elogia Alda Barreto, filha da aposentada.

Apesar da campanha ter alcançado um resultado positivo, vale lembrar que a vacina não é a única forma de prevenção. Com a chegada do inverno, a transmissão do vírus da gripe aumenta. Mesmo quem foi vacinado deve tomar atitudes simples como lavar as mãos regularmente e cobrir boca e nariz com lenço descartável ao tossir ou espirrar. É importante evitar ainda compartilhar talheres e objetos de uso íntimo com pessoas que apresentem sintomas de gripe.

Atenção especial

Trabalhar com qualidade

Práticas simples auxiliam na prevenção de doenças associadas à rotina profissional

O ambiente de trabalho pode oferecer algumas armadilhas à saúde. Passar horas sentado com postura incorreta ou de pé com sapatos inadequados são situações comuns na rotina de muitos profissionais e que passam despercebidas até causarem dores, lesões por esforço repetitivo (LER) ou mesmo doenças agudas. No entanto, existem ações simples – como ajustar a altura da cadeira e praticar alongamento – que evitam ou minimizam estes males.

Atenta à saúde de seus funcionários, a Rede Hospitalar Federal conta com o setor de Promoção e Atenção à Saúde do Servidor (PASS), responsável pela realização de exames periódicos e diversas atividades de prevenção, como campanhas de orientação sobre diabetes, combate ao tabagismo e hipertensão. "Cada hospital cria as ações de acordo com as suas necessidades. Somos 'cuidadores' mas precisamos nos cuidar também", alerta a psiquiatra Virgínia Loreto, responsável pelo PASS no Nerj.

No Hospital Federal de Bonsucesso (HFB), por exemplo, acontecem campanhas de vacinação e palestras sobre alimentação e segurança. "O profissional saudável é muito produtivo. Nosso principal objetivo é mostrar a importância de se ter um estilo de vida mais equilibrado", afirma Teresinha Vivas, coordenadora da área de Segurança do Trabalho do HFB. Assim, praticar uma atividade física contribui para a redução de lesões e para prevenir dores musculares e na coluna. Entretanto, Teresinha lembra que não bastam só cuidados com o corpo. "Lazer e distração também são fundamentais para aliviar o estresse", completa.

Dicas para evitar doenças ocupacionais

- Para quem passa horas sentado: regule a altura da cadeira de forma a manter os pés no chão e as costas apoiadas no encosto.
- O excesso de claridade pode causar dores de cabeça. Evite posicionar o computador perto de janelas e use as luminárias.
- Beber bastante líquido ajuda na hidratação de quem passa muito tempo em ambientes com ar condicionado.
- Profissionais de saúde devem manter a carteira de vacinação em dia, além de higienizar bem as mãos regularmente.
- Luvas e máscaras são aliadas da segurança. Por isto, devem ser usadas corretamente e sempre que necessárias.

