

## Brasil do futuro

Terceira idade será maioria



### Endometriose

A doença da mulher moderna

### Estica e puxa

Alongue os músculos até no trabalho

### Isso dói

Cistite continua em alta



O Hospital Samaritano, consciente das questões ambientais e sociais, utiliza papéis com certificação FSC® na impressão deste material. A certificação FSC® garante que a matéria-prima florestal provém de um manejo considerado social, ambiental e economicamente adequado e outras fontes controladas.

# Editorial

Faço questão de iniciar este primeiro editorial de 2011 desejando a todos um ano repleto de realizações, saúde, sucesso e muitos momentos felizes. Também quero aproveitar para dividir com vocês nossas conquistas do ano que findou. Tivemos um 2010 intenso em atividades no Hospital Samaritano, com crescimento expressivo da demanda assistencial e das ações de responsabilidade social.

Entre as várias ações de 2010, destacamos a mudança do modelo de governança corporativa, na qual os executivos compartilham todas as informações estratégicas com as demais lideranças e, conseqüentemente, estas repassam as informações para todo o corpo de colaboradores, aumentando significativamente a participação coletiva e o entendimento claro das realizações e dos objetivos do Hospital.

Com esse movimento de transparência e melhoria na comunicação, o Hospital vem se preparando para o desafiante ano de 2011, no qual teremos especial atuação em dois focos principais: manter o crescimento com a excelência em nossos serviços e aumentar nossa eficiência operacional. Em relação ao primeiro item, iniciamos o ano já com a avaliação pela Joint Commission International (JCI), em busca da reacreditação internacional. Já o segundo foco coincide com o tão esperado momento que é o término da obra e a inauguração do novo complexo hospitalar.

Mais do que a ocupação física, a utilização de avançadas tecnologias irá incrementar nossa eficiência operacional, balizando o Hospital em um novo patamar de excelência em suas atividades. Certamente, esse novo diferencial será percebido pela sociedade da mesma forma que nos destacamos no atendimento humanizado.

Quero ressaltar que esse caminho de conquistas não teria ocorrido se não tivéssemos um grupo de colaboradores comprometidos. Isso faz toda a diferença no atendimento ao paciente e a seus familiares. Afinal, lidamos com a vida do outro.

Nesta primeira edição de 2011, fizemos questão de trazer um tema bastante atual e relevante para nosso país: o envelhecimento da população. A matéria *Brasil, o Futuro País de Idosos* traça um panorama sobre o avançar da idade – o país de jovens de ontem é hoje um país de adultos e, em poucas décadas, se transformará numa região onde prevalecerá a terceira idade. Como nos prepararemos para chegar lá é o foco dessa reportagem. Abordamos também dois assuntos de saúde de grande interesse da população feminina: endometriose e cistite. Esses males afetam cada vez mais cedo as mulheres, e a boa notícia é que ambos têm tratamento e cura.

Boa leitura!

**Dr. José Antônio de Lima**  
Superintendente Corporativo

## Expediente

Esta revista é uma publicação do Hospital Samaritano  
São Paulo – Distribuição gratuita/Circulação externa

**Diretoria do Hospital Samaritano**  
Gestão 2009/2011

**Diretor-Presidente**  
Douglas F.F. Munro

**Diretor 1º Vice-Presidente e Diretor Financeiro**  
George R. Osborn

**Diretor 2º Vice-Presidente**  
Ricardo Barbosa Leonardos

**Diretor de Patrimônio**  
Gert Wunderlich

**Diretores**  
Adimilson Gonzaga, Douglas Jorge, Edward Leek, Geoffrey Cleaver, Geraldo Barbosa, Luiz Augusto Pereira de Almeida, Maria Stella Gregori, Thomas Goman, Timothy Altaffer, William Edward Bennett

**Diretor Clínico**  
Cláudio Fernando França Isaac

**Vice-Diretor Clínico**  
Ernani Lemos Freire

**Conselho Deliberativo 2009/2011**  
John Pallin, Alastair Macfarlane, Hiran Castelo Branco, Ivan Ferraretto, Jairo Loureiro, Peter Ford e Sérgio Silva de Freitas

**Superintendente Corporativo**  
José Antônio de Lima

**Superintendente-Geral de Operações**  
Sérgio Lopez Bento

**Assessora de Comunicação Corporativa**  
Cristina Ambrogi Leite Collina

**Analista de Comunicação**  
Thais de Souza Catucci

**Designer Gráfico**  
Adriano Balbastro Ortiz

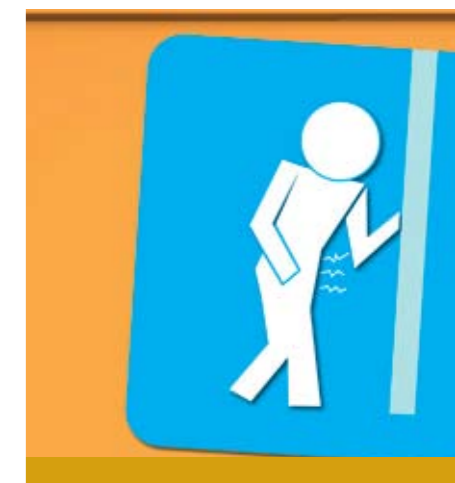
**Conselho Editorial**  
Luiz Eduardo Loureiro Bettarello, Klaiton Luis Ferretti Simão e Denise Cavallini Alvarenga

**Realização**  
Canal 3 Comunicação  
Editora: Elenice Cruz  
Reportagem: Renata de Salvi

**Hospital Samaritano São Paulo**  
Rua Conselheiro Brotero, 1.486  
01232-010 | Higienópolis | São Paulo | SP | Brasil  
www.samaritano.org.br  
comunicacao@samaritano.org.br  
tel. 11 3821.5300  
fax. 11 3824.0070



## Nesta edição



4

Brasil é sênior

8

Mexa-se no trabalho

10

Adeus, cistite



12

Nosso Hospital



14

Endométrio em alerta

>> Na capa: Brasil do futuro



# Brasil, o futuro país de idosos

» Estudos do IBGE apontam o aumento do número de idosos e da expectativa de vida dos brasileiros nos próximos anos. Saiba como se cuidar para chegar com tranquilidade a essa fase da vida

Os países europeus têm cerca de 20% de sua população com idade acima de 60 anos. No Brasil, essa taxa é de apenas 9%. Mas não por muito tempo. Segundo dados recentes do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), há uma tendência de envelhecimento da população brasileira, resultado da redução da taxa de fecundidade e do aumento da expectativa de vida. Os dados mostram que poderemos deixar de ser um país jovem em cerca de 30 anos.

Os avanços da medicina e as melhorias nas condições gerais de vida da população são os principais responsáveis por elevar a média de vida dos brasileiros. Em 1940, a idade média era 45,5 anos. Em 2008, esse número subiu para 72,7. A previsão é que essa idade alcance, em 2050, o patamar dos 81 anos – valor próximo ao de lugares como Islândia, Hong Kong e Japão atualmente.

## **Impactos na economia da saúde**

Uma das principais preocupações dessa inversão de nossa pirâmide etária está relacionada à economia da saúde. “À medida que a população envelhece, há um aumento da demanda relacionada aos pacientes: consultas, exames, procedimentos, internações

e reabilitação, entre outras”, explica Sérgio Bento, superintendente-geral de operações do Hospital Samaritano.

Pouco mais de 23% da população brasileira tem plano de saúde privado, enquanto os 77% restantes dependem dos cuidados do Sistema Único de Saúde (SUS). “Atualmente, o total gasto no segmento privado já supera o valor gasto no segmento público. Acredito que deve ser feita a integração desses sistemas para aprimorar os modelos de gestão da saúde e reduzir os desperdícios, que ainda são muito elevados”, afirma Bento.

Com um número menor de jovens e adultos (de 15 a 64 anos), pessoas classificadas como potencialmente ativas porque geram renda para o país, fica difícil equilibrar a balança de gastos governamentais com aposentadorias e saúde pública. Em 2000, para cada pessoa com 65 anos ou mais de idade, aproximadamente 12 estavam na faixa etária potencialmente ativa. Já em 2050, para cada pessoa idosa, pouco menos de três estarão nessa faixa economicamente produtiva.

Os resultados apresentados pelo IBGE permitem concluir que, neste momento, o Brasil passa pela chamada janela demográfica – quando o número de pessoas com idade potencialmente ativa



está em pleno processo de ascensão. O ideal seria o governo federal investir em educação e desenvolvimento econômico suficientes para gerar empregos de qualidade para essa grande população em idade ativa.

#### Medidas governamentais

Considerando as tendências de aumento da população idosa brasileira, os custos do governo com assistência médica deverão dobrar nos próximos 20 anos. Será que o país já está se preparando para isso? “Infelizmente, eu ainda não presenciei nenhuma discussão séria. Há uma conveniente ilusão de que é possível dar tudo para todos e, com isso, não são estabelecidas prioridades e não há como realizar mudanças efetivas sem elas”, afirma o dr. Marcos Bosi Ferraz, professor do Centro Paulista de Economia da Saúde (CPES).

O sistema de saúde pública do nosso país não funciona de acordo com um raciocínio de longo prazo. Não há medidas governamentais que estejam entrando em funcionamento

agora para dar suporte para a situação futura. Todas as ações são criadas para remediar um problema atual. “Sem a explícita definição de prioridades, sem um arcabouço regulamentar estável, sem uma qualificação média adequada de profissionais e a constante atualização de recursos humanos, a gestão do uso de nossos escassos recursos destinados à saúde deixa muito a desejar”, explica o dr. Bosi.

Todos esses fatores contribuem para a ineficiência do sistema. Nesse cenário, com o envelhecimento da população, as demandas por assistência à saúde crescerão e as insatisfações tendem a aumentar.

#### Saber envelhecer é preciso

Depender de medidas governamentais infelizmente não basta para chegar aos 60 anos com a segurança e a estrutura mínimas necessárias. É preciso investir em atitudes preventivas e de qualidade de vida. Atividade física, alimentação equilibrada e exames preventivos fazem parte do bê-á-bá da longevidade.

Segundo o dr. Mauro Vaisberg, reumatologista do Hospital Samaritano, há uma série de estudos que mostram que os exercícios físicos são benéficos ao organismo. Ao manter-se fisicamente ativo, as chances de desenvolver obesidade diminuem e há uma melhora considerável dos sistemas cardiovascular e respiratório. “Existem estudos que comprovam que os exercícios melhoram o raciocínio e diminuem as chances de doenças como Alzheimer e Parkinson”, explica o dr. Vaisberg.

Além disso, é preciso cuidar da nutrição e se manter dentro do peso ideal. Sérgio Bento diz que “cuidados com alimentação, evitar fumo e bebidas são ações importantes que ajudariam a melhorar a saúde da população, resultando em menos gastos do Estado nesse setor”.

O dr. Danilo Bernardinello Jr., geriatra do Hospital Samaritano, sugere que os alimentos comuns sejam substituídos pelos integrais ou pelos orgânicos. “Além disso, evite os três vilões brancos – açúcar, sal e farinha. Assim, a pessoa

## Exercitando o bem

Há 11 anos esta simpática senhora veste a camisa, ou melhor, o avental cor-de-rosa, de uma causa nobre e eficiente. Junto com mais 20 mulheres, com idade entre 50 e 86 anos, ela cuida da butique conhecida como Sociedade Amigas do Hospital Samaritano.

A lojinha fica na entrada principal do Hospital Samaritano e toda a renda obtida nas vendas é doada ao Atendimento Multiassistencial (HSAMA), um projeto da instituição que beneficia crianças carentes com atendimento médico e odontológico gratuito. “É maravilhoso poder ajudar as pessoas, saber que estou me dedicando a uma causa tão especial, que meu esforço está tornando a vida de alguém mais feliz e digna”, afirma Miriam Fourniol de Bruyn.

O marido de Miriam, o sr. Herbert Bruyn, com 75 anos, não é oficialmente do projeto, mas sua ajuda é fundamental. “Ele vai às feiras comigo e carrega todas as compras, é muita coisa. Além disso, depois que faço toda a organização e o gerenciamento das contas e do dinheiro, ele me ajuda a passar esses valores para as tabelas no computador”, diz.

Enquanto tiver forças, a sra. Miriam quer continuar na presidência do projeto, desde que as demais voluntárias também estejam de acordo. Afinal, a presidência é definida por votação. “Não ganhamos dinheiro trabalhando nesse projeto, o ganho é em outra moeda, satisfaz a alma. Quando fazemos parte de um grupo e continuamos trabalhando nosso corpo e mente, nos sentimos vivos”, finaliza.




Miriam Fourniol de Bruyn, 77 anos

poupa o organismo de agressões e, conseqüentemente, evita uma série de doenças, preservando a saúde por muito mais tempo”, ensina.

Se o assunto é prevenção, o conselho dos médicos é claro: os exames de rotina devem ser realizados pelo menos uma vez ao ano. “É fundamental ficar de olho nos índices de colesterol e diabetes e no funcionamento cardiovascular. Os exames permitem detectar e tratar problemas logo no início, garantindo mais saúde no futuro”, diz o dr. Bernardinello.

Outro exame indicado é a colonoscopia, a partir dos 55 anos. Muito similar à endoscopia, serve para examinar o intestino. Por se tratar de um exame curativo, pode evitar futuros tumores nessa região e deve ser feito a cada cinco anos.

Para concluir essa lição de casa com sucesso e aproveitar o que a melhor idade pode proporcionar, basta incluir convivência com familiares e amigos e buscar algo prazeroso para fazer. Afinal, ser feliz não tem idade. 

## Envelheça com saúde

O geriatra dr. Danilo Bernardinello Jr. lista quais são os vilões e as lições para chegar com disposição a essa fase da vida:

### Lições

**Comer melhor** – Culturalmente, nossa dieta hoje é muito rica em gorduras saturadas, açúcar, sal e farinha, que contribuem para as doenças cardiovasculares – infarto e derrame, além da diabetes e da obesidade

**Fazer exercícios físicos** – Colaboram para o aumento da autoestima, melhoram a memória e diminuem o risco das doenças cardiovasculares

**Fugir do estresse** – Quanto maior for o nível de estresse, maior será a deterioração física e mental

**Ativar a memória** – Não deixe a mente envelhecer, leia e procure sempre aprender algo novo

**Investir no social** – Pessoas que têm amigos vivem mais do que as que são solitárias

### Vilões

**Fumar** – Já estão mais do que comprovados os malefícios do tabagismo no nosso sistema físico e mental

**Ser obeso** – O excesso de peso aumenta os riscos de desencadear doenças do coração, diabetes e síndrome metabólica

**Diabetes** – Ao não controlá-la adequadamente, aumentam-se os riscos de outras doenças

**Pressão alta** – Eleva os riscos de derrame, infarto e insuficiência cardíaca

**Colesterol elevado** – Os níveis de colesterol (ruim) elevados estão relacionados com maior risco de doenças cardiovasculares

# É hora de relaxar

>> Nada de roupas especiais ou academias. A ginástica laboral garante minutos preciosos de relaxamento durante o trabalho

Estrelado pelo diretor e ator Charles Chaplin, o filme *Tempos Modernos* traduz fielmente o que significariam os próximos anos de industrialização. Em plena década de 1930, os trabalhadores eram engolidos por uma forte rotina de trabalho nos sistemas de linha de montagem. Afora as indústrias, muitas outras profissões acabam embarcando em longas cargas horárias e grandes responsabilidades. Cuidar da própria saúde ocupa o último lugar de uma extensa lista de preocupações. Mas não deveria. Reservar de 5 a 15 minutos durante o expediente já é o pontapé inicial para conquistar a tão almejada qualidade de vida. E é essa a proposta da ginástica laboral: por meio de exercícios de relaxamento, cada um é capaz de retomar sua consciência corporal. “O próprio instinto utiliza o movimento de espreguiçar. Ao parar tão pouco tempo, é possível voltar renovado”, diz Luciane Galego, fisioterapeuta do Hospital Samaritano. O conjunto de movimentos e mais alongamentos é previsto como técnica para auxiliar diversas partes do corpo a se manterem saudáveis. E não são necessárias roupas especiais para a prática esportiva nem equipamentos de academia. Os movimentos são feitos com a roupa de trabalho e na própria empresa.

Existem três períodos indicados para dar essa pausa no trabalho. Na preparação, os minutos darão força para o dia de trabalho. A compensatória é

realizada no meio do expediente para aliviar as tensões, e o relaxamento é para finalizar o dia bem. “Seria bom fazermos sempre. Esse momento seria uma maneira de reconquistar a consciência corporal. O problema é que nos esquecemos do nosso corpo.”

## Através dos tempos

Há indícios de que os programas de atividade física no trabalho sejam antigos. Alguns registros remetem a 1925, quando havia o incentivo em algumas empresas da Polônia, da Bulgária, da Holanda e da Rússia, onde já era conhecida como ginástica de pausa. O Japão também reconheceu os benefícios da prática no mesmo período. No início, os exercícios eram direcionados apenas para determinadas atividades; entretanto, após a Segunda Guerra Mundial foram disseminados por todo o país.

Por aqui, alguns estudos apontam que existiram tentativas de implementar os programas, que não foram adiante, durante a década de 1970. No entanto, no fim da década de 1980, as atividades, já chamadas de ginástica laboral, aportaram nas empresas e eram uma maneira de combater a tão temida “doença dos digitadores”, o que mais tarde foi comprovado não ser exclusividade dessa profissão. Esse problema consiste em diversos sintomas encontrados na lesão por esforço repetitivo (LER) e que atingem profissionais que atuam em postura

inadequada, com estresse e uso repetitivo ou forçado de alguns grupos musculares.

Na década de 1990, diversas companhias perceberam a importância de manter a ginástica laboral para prevenir a LER e o distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho (Dort), também considerado doença ocupacional. Assim como a LER, a Dort é caracterizada por danos provocados pelo excesso na utilização do sistema musculoesquelético e pela falta de tempo para sua recuperação. Entre os sintomas estão dores nos braços, sensação de peso e fadiga. As fortes dores e limitações figuram entre as principais causas de absenteísmo no emprego e afastamento das funções no trabalho.

## É preciso acreditar

Existem diversos argumentos contrários e a favor à ginástica laboral. Alguns pesquisadores alegam que a prática não é eficaz na prevenção de doenças ocupacionais. Outros afirmam que as pesquisas realizadas para comprovar os resultados positivos da atividade não têm rigor científico. A fisioterapeuta Luciane está do lado de quem confia nas pausas para garantir benefícios aos trabalhadores e à empresa.

De acordo com ela, além da LER e da Dort, as tensões musculares ocasionam outros tipos de trauma nos braços e nas pernas, fibromialgia e problemas na coluna, entre outros. “Com a ginástica laboral, são beneficiados o físico, o



### Alongamento de tríceps

Cruzar o braço na frente do tórax com a palma da mão virada para o rosto. Com a outra mão, puxar o cotovelo para trás, contra o tórax, mantendo a mão aberta e o punho alinhado ao braço. Manter por 30 segundos e repetir com o outro braço.



### Alongamento de punho

Levantar o braço na altura do ombro, mantendo o cotovelo esticado e a palma da mão voltada para baixo. Com a outra mão, segurar a mão dobrada para baixo na altura do punho. Manter por 30 segundos e repetir o movimento com a mão dobrada para cima na altura do punho. Repetir com o outro braço.



### Alongamento de paravertebrais e tronco

Em pé, manter os pés afastados cerca de dois palmos. Levantar um braço para o alto e para o lado oposto, com a palma virada para cima, alongando a lateral do corpo. Segurar por 30 segundos. Repetir com o outro lado.



### Alongamento do pescoço

Em pé, manter o tronco ereto e inclinar a cabeça para a lateral, com a orelha na direção do ombro, mantendo o queixo virado para a frente. O ombro oposto não pode se elevar. Manter por 30 segundos, repetir do lado oposto.

### Alongamento de peitoral

Apoiar o braço em uma parede, na altura do ombro, com a mão espalmada. Girar o tronco para o lado e para a frente, mantendo o braço esticado para trás. Manter por 30 segundos e repetir do lado oposto.



### Alongamento de panturrilha

Em uma pequena almofada dura ou degrau, apoiar a ponta do pé mantendo o calcanhar no chão e o joelho esticado. A perna oposta deverá passar para a frente da almofada. Segurar por 30 segundos.

mudança nos lugares que adotam esses programas. As pessoas se preocupam mais com o ‘todo’, propiciando inclusive uma melhor sociabilização integrada ao ambiente laboral”, explica. Para quem já apresenta algum problema físico ou tipo de doença, também há indicações para a ginástica laboral, que são feitas sob medida. “Para cada um, é preciso ter o olhar diferenciado”, diz Luciane. Por

isso, um profissional capacitado precisa acompanhar a atividade.

Outra iniciativa importante para prevenir eventuais problemas é a adequação do ambiente às necessidades do funcionário. Isso porque não adianta ensinar movimentos para o alongamento se no resto do dia ele ficar com a postura errada. “O mobiliário, a iluminação, o ambiente devem estar adaptados”, avisa.

# Gotas de dor

>> Comum entre as mulheres, a cistite é fácil de diagnosticar e tratar e pode ser evitada, na maioria dos casos, com atitudes simples

De repente, você sente uma vontade incontrolável de ir ao banheiro. Quando chega lá, para sair as poucas gotas de urina, é um sofrimento. Primeiro, o esforço. Depois, o ardor. Isso pode ser resultado da cistite, uma infecção na bexiga que chega sem avisar e é mais comum do que se imagina. Homens e mulheres de qualquer idade podem apresentar os sintomas. Entretanto, a parcela feminina sofre mais com o problema. Além da menopausa, a vida sexual ativa propicia o aparecimento da infecção. E, como as relações mais íntimas estão entre as descobertas na adolescência, é consenso entre os especialistas que esse é um dos fatores principais para ocasionar a cistite entre as jovens. Na infância, as meninas já têm mais infecções urinárias do que os meninos. Enquanto o problema atinge 2% dos pequenos, acaba atingindo 8% das garotas. Na adolescência, a incidência nas mulheres continua maior, só que a partir daí uma das principais causas é a relação sexual.

Pela própria anatomia do corpo, o acesso da bactéria ao trato urinário feminino é facilitado. A uretra, canal que

conduz a urina para fora do organismo, fica bem próximo ao ânus. Coordenador do Departamento de Ginecologia e Obstetrícia do Hospital Samaritano, o dr. Edilson Ogeda explica que a uretra feminina é mais curta do que a masculina. Dessa forma, a bactéria transpõe mais facilmente as barreiras colocadas pelo organismo e chega rapidamente ao trato urinário. "No caso da relação sexual, o corpo da mulher sofre um pequeno trauma e se depara com bactérias desconhecidas trazidas até mesmo pelos espermatozoides, células reprodutoras masculinas", explica o ginecologista.

Imagine que nosso organismo funcione em perfeita harmonia. Diversos microrganismos trabalham em conjunto para o ritmo não desafinar. Mas, se alguma bactéria ou fungo inesperado dá as caras, o organismo reage e sai do tom. Eles acabam embarcando no contrafluxo e se instalam na bexiga. Ao chegarem ao novo lar, se multiplicam e atingem a mucosa, que é a primeira camada da bexiga. Grosso modo, é exatamente o que ocorre no corpo para provocar as infecções urinárias. Existem bactérias

que já fazem parte da flora. Quando esta é alterada, destrói o equilíbrio do ambiente. O organismo, por sua vez, inicia a batalha contra os novos e indesejáveis moradores. Mas, às vezes, somente os antibióticos ou quimioterápicos prescritos por médicos vencem essa batalha.

Presente no intestino e essencial para a digestão, a bactéria *Escherichia coli* é a vilã mais comum no trato urinário. Além da cistite, essa e outras bactérias podem provocar a uretrite, ao atingir a uretra, e a pielonefrite, quando atingem os rins, sendo essa última a que merece mais atenção. Na infecção da bexiga, a dor é ocasionada por um movimento involuntário e mais forte do músculo. Esse desconforto pode se alastrar para as costas e para a região chamada de baixo-ventre. Existem ainda a necessidade urgente e frequente de urinar, a diminuição na quantidade de urina eliminada e, em alguns casos, podem aparecer febre e sangramento. Além de verificar os sintomas, o especialista pode solicitar exame de urocultura com antibiograma, que identifica o agente causador do problema, e detalhar quais

## Afaste o desconforto

Pequenas atitudes no dia a dia podem fazer a diferença para evitar as infecções urinárias. Confira:

- ▶ beba bastante líquido;
- ▶ vá ao banheiro com frequência, ou seja, sempre que sentir vontade;
- ▶ coma ou tome suco de cranberry. Essa fruta ajuda a evitar a cistite. Por sua acidez, já foi comprovado que impede o desenvolvimento de bactérias;
- ▶ urine após as relações sexuais. Isso favorece a eliminação de bactérias;
- ▶ não use sabonetes líquidos antibacterianos. Esses produtos acabam matando as bactérias comuns ao trato urinário e que são essenciais para o bom funcionamento do organismo;
- ▶ evite calcinhas com tecido sintético, porque favorecem a multiplicação de microrganismos. As peças íntimas de algodão ainda são as mais recomendadas.

antibióticos são os mais recomendados para determinar um tratamento mais assertivo.

De modo geral, o tratamento dura em torno de uma semana e é simples. "Um episódio não é motivo para preocupação", completa o dr. Ogeda. O problema só passa a ficar no radar dos médicos quando ocorre ao menos três vezes ao ano. A existência de cálculos renais e a malformação do trato urinário podem ser o gatilho para a infecção urinária. Ao serem constatados, o acompanhamento médico passa a ser direcionado e, assim, acaba o foco da cistite. 🦋



# Nosso Hospital

## Praça Irmãos Karman

O Hospital Samaritano de São Paulo entregou, em outubro de 2010, a revitalização da Praça Irmãos Karman, localizada na Avenida Sumaré, esquina com a Rua Pedro da Costa, no bairro de Perdizes, na zona oeste da capital paulista, em uma parceria com a Secretaria de Coordenação das Subprefeituras, por intermédio da Subprefeitura da Lapa.

Com uma área de 1.913 metros quadrados, o projeto contemplou três espaços principais: área de lazer para as crianças, área jardinada e área esportiva. A praça conta com novo paisagismo, calçadas renovadas e piso permeável, além de rampas e vias de circulação.

O local foi transformado em um espaço público de lazer e promoção de saúde e de qualidade de vida. Semanalmente, às terças e quintas-feiras, das 9h às 10h, aulas de tai chi chuan são oferecidas à comunidade local.



## Perfil

## Uma coisa de cada vez

A vida profissional do dr. Luiz Arnaldo Szutan é bastante movimentada. O atual diretor da Faculdade de Medicina da Santa Casa também dedica seu tempo à vida acadêmica na mesma instituição, onde é professor de cirurgia do aparelho digestivo, e ao grupo de Cirurgia de Fígado. Além disso, tem dois consultórios em São Paulo, atua no Hospital Samaritano e presta assessoria científica ao Hospital Vivalle, em São José dos Campos.

Nos fins de semana, quando tira o jaleco branco, o destino do dr. Szutan é São Francisco Xavier, município de São José dos Campos. Lá, ele se dedica a seus maiores prazeres: o convívio com amigos e familiares, as cavalgadas e a proteção ao meio ambiente. “Além de plantar árvores, uma das coisas que mais gosto de fazer na região é cavalgar. Sozinho, em companhia da minha esposa e dos meus filhos ou de amigos, costumo fazer longos percursos, que incluem visitas à cidade vizinha de Monte Verde. Durante esses percursos, tenho oportunidade de observar a natureza, pensar e também manter longas conversas com meus filhos.”

Apesar de todos os dias terem as mesmas 24 horas, inclusive nos fins de semana, os descansos do dr. Szutan também incluem a participação em uma ONG de proteção ao meio ambiente de São Francisco Xavier, que inclui a proteção ao miqui-do-sul, ou monarca-voeiro, espécie de macaco em extinção. Entusiasmo é o que não falta a esse sagitariano. Quando perguntado sobre como é possível se dedicar a tantas coisas ao mesmo tempo, ele responde



Dr. Luiz Arnaldo Szutan, 58, casado com Mônica, é pai de Marcos e de Paula

com uma energia quase juvenil: “Tudo isso só é possível porque aprendi a delegar e me cerquei de times de profissionais de confiança em cada uma das áreas em que atuo, seja na Santa Casa, seja nos consultórios, na equipe cirúrgica ou em casa”.

Quanto à sua disposição para tantos afazeres, ele tem uma fórmula pessoal. “O importante é se dedicar a uma coisa de cada vez. E dar o melhor de si naquele momento, seja numa consulta, seja numa cirurgia, numa aula ou numa entrevista”, ensina.

# Mais do que incomodada

>> Mulheres que sofrem de cólicas intensas podem ter endometriose, doença que chega a causar infertilidade. Mas nem sempre é fácil descobri-la



Chega aquele período do mês e a mulher sabe que terá de carregar um analgésico na bolsa. Muitas vítimas das cólicas acham que o sofrimento é inerente ao período menstrual e ponto-final. Mas não é tão simples assim. Cólicas intensas podem ser sinal de endometriose, doença que atinge entre 10% e 15% das mulheres em idade reprodutiva. Além de incomodar com data marcada, a endometriose é uma das três principais causas de infertilidade feminina (as outras duas relacionam-se com a ovulação e com o transporte do óvulo).

Na endometriose, partes do endométrio (tecido que recobre a parte interna do útero), eliminado mensalmente pela menstruação, podem também ser expulsas para dentro do abdômen. Quando isso acontece, essas partes podem implantar-se em órgãos como ovário, bexiga e intestino, entre outros. O resultado pode ser dores na menstruação ou durante a relação sexual, alterações no funcionamento do intestino e aumento da incidência de sintomas urinários.

“A dor pélvica ao longo de seis meses é um bom indicativo da doença”, afirma o médico Nicolau D’Amico Filho, ginecologista do Hospital Samaritano e diretor da Sociedade Brasileira de Endometriose (SBE). Mas há casos

também em que a mulher não apresenta sintoma algum e só descobre a doença em exames de rotina (*veja quadro*) ou quando está tentando engravidar e não consegue. Até chegarem ao diagnóstico, muitas mulheres já pensaram ser vítima de problemas no aparelho digestivo (como a síndrome do intestino irritável), de distúrbios de ordem sexual (por causa das dores na relação) ou de dores lombares, que lembram alterações ortopédicas.

## Perigo para a fertilidade

Uma das consequências mais graves da endometriose é a possibilidade de deixar a mulher infértil. Por isso, o diagnóstico precoce é a arma mais eficaz para combater a doença. “Estima-se que de 40% a 50% das adolescentes que têm cólicas incapacitantes sofram de endometriose”, diz o médico Maurício Simões Abrão, ginecologista do Hospital Samaritano e presidente da Sociedade Brasileira de Endometriose. O diagnóstico precoce é uma das formas de fazer prevenção da doença. A partir daí, seu controle pode ser feito com o uso de hormônios, como os anticoncepcionais, e com alimentação balanceada. Mas, como a doença é multifatorial (provocada por diferentes causas), nem sempre esse tipo de abordagem pode ser aplicado.

De acordo com Abrão, a doença vem crescendo em todo o mundo. Vários fatores podem predispor a mulher à endometriose e explicar esse aumento, entre os quais está a baixa paridade. “Outro fator importante é a queda na imunidade provocada, muitas vezes, pelo estresse”, completa o médico. Também são citados como fatores o sedentarismo, a alimentação desequilibrada e as condições socioambientais. Curiosamente, a doença parece afetar mais mulheres com mais escolaridade e com ritmo de vida estressante. A endometriose pode surgir desde a adolescência até próximo à menopausa. Estudos mostram que a média de idade do diagnóstico é 32 anos. Mas, em quase metade desses casos, a endometriose já está estabelecida há mais de quatro anos.

Diferentes caminhos são usados para diagnosticar a endometriose. Primeiro, o médico ouve o relato da paciente e seus sintomas, como as cólicas. Depois, realiza o exame ginecológico, capaz de detectar tumorações que envolvem o fundo da vagina, explicando as dores nas relações. Para confirmar o diagnóstico, o médico pode pedir um exame de ressonância magnética ou uma ultrassonografia especializada. “O ultrassom com preparo intestinal

prévio pode dar segurança de até 98% do diagnóstico”, explica D’Amico Filho. Os níveis do marcador tumoral CA125 no sangue também podem aparecer alterados quando há endometriose.

## Tratamento cirúrgico

O tratamento hormonal resolve a dor, mas nem sempre reduz o problema já instalado. As aderências que já existem só podem ser eliminadas por cirurgia, o que deve ser determinado de acordo com o grau em que a doença se encontra. A boa notícia é que essa remoção pode ser feita de forma minimamente invasiva, por meio da laparoscopia. A última palavra para esse tipo de cirurgia é o uso da robótica, que envolve incisões ainda menores e extrema precisão e serve para outras intervenções ginecológicas.

Essa cirurgia, porém, não garante a cura da doença, embora possa refletir na volta da fertilidade em boa parte dos casos. Além do uso de hormonioterapia, a mudança de estilo de vida ajuda a controlar a doença. Praticar exercícios físicos e fazer uma alimentação balanceada ajuda a melhorar os níveis de estresse e colabora para o aumento da imunidade do organismo, diminuindo as dores. Porque ninguém merece sofrimento com dia marcado.

## Ouçá o seu corpo

Algumas mulheres têm uma forma assintomática de endometriose, mas o mais frequente é que a doença apresente ao menos um dos seguintes sintomas:

- > cólicas intensas que não melhoram com o uso de analgésicos;
- > dor durante a menstruação por mais de seis meses;
- > dor pélvica ou abdominal sempre no mesmo período do mês, coincidindo com as fases do ciclo menstrual;
- > fluxo menstrual intenso e em progressivo aumento nos últimos meses;
- > dor durante a penetração profunda na relação sexual;
- > alterações intestinais durante o período menstrual;
- > sintomas urinários repetidos sem outra causa determinada pelo médico;
- > sinais de infertilidade (mais de um ano de tentativas de engravidar sem sucesso).

# Olhando de fora, nem parece que cabe um hospital inteiro aí dentro.

## UTI Móvel do Hospital Samaritano. Agilidade e alta tecnologia a serviço do seu bem-estar.

Para atendê-lo de forma rápida e eficaz, nós do Hospital Samaritano não medimos esforços, nem investimentos. Por isso, implantamos o Serviço de Unidade Móvel. Moderna, ela trará agilidade nas emergências médicas e muito mais tranquilidade para os pacientes da região. Trata-se de uma ambulância de suporte avançado e manutenção da vida, equipada com tecnologia e profissionais médicos do nosso corpo clínico, que segue à risca as metas internacionais estabelecidas pela Joint Commission International. UTI Móvel do Hospital Samaritano, assistência quando e onde você precisar.



Program Certified  
by Joint Commission International

O mais importante órgão certificador  
de padrões de qualidade das instituições  
de saúde do mundo.

Para acionar o Serviço de UTI Móvel, ligue para  
a Central de Atendimento: 3821 5300, teclé a opção 1.



HOSPITAL  
**SAMARITANO**  
SÃO PAULO

O objetivo é ser humano