



**ATENÇÃO Sócio-Remido:** Os cuidados com a saúde bucal são de extrema importância em qualquer idade e devem ser realizados diariamente. A falta de atenção à saúde da boca, além de correr o risco de danificar dentes e gengivas, também afeta o estado de saúde geral do organismo. O avanço da idade pode gerar alguns problemas na saúde da boca, como a ocorrência de doença periodontal, que afeta gengiva e ossos que suportam os dentes, cárie, sensibilidade, halitose, xerostomia (boca seca), além de lesões bucais em pessoas que utilizam próteses, em razão da má adaptação. Sócio-Remido visite regularmente seu dentista!

# Jornal dos Remidos

ED 54 | ANO 7  
OUTUBRO 2020

f /hospitalspb

Curta nossa página e acompanhe as notícias do Hospital.

## FIQUE POR DENTRO

### Dia Mundial da Segurança do Paciente



O Hospital Beneficência Portuguesa participou do movimento do Dia Mundial da Segurança do Paciente, que ocorreu no dia 17 de setembro e é representado pela cor laranja. Diversas ações foram realizadas com seus colaboradores. Garantir a Segurança do Paciente sempre fez parte das rotinas da Beneficência!

## SOLIDARIEDADE

### Cartas das crianças



Um gesto emocionante trouxe muita compaixão aos colaboradores do Hospital. Crianças da Igreja Batista Ágape enviaram bombons e cartinhas com palavras de conforto e motivação aos profissionais que trabalham diariamente na linha de frente contra a COVID-19. Eles se sentiram tão comovidos e tocados pela ação que prepararam respostas em agradecimento pela força e motivação que receberam por meio dos desenhos e das palavras de conforto.

## OUTUBRO ROSA

### Muito ainda para viver



O mês de outubro é rosa! A cor fortalece a campanha internacional contra o câncer de mama simbolizada pela fita rosa, lançada na década de 90, pela Fundação Susan G. Komen, durante uma corrida de rua em Nova York, a famosa Race for the Cure. Depois disso, monumentos em todo o mundo são iluminados de rosa e muitas entidades fazem campanhas de conscientização em outubro. Não dá para esquecer que todas as mulheres devem fazer seus exames, que devem se cuidar para afastar o câncer que mais mata o sexo feminino em todo o planeta. A Sócia-Remida Tereza YhaYogui, hoje com 72 anos, está curada do câncer de mama e segue a vida normalmente, toma remédios para controle de hormônios e faz mamografia a cada seis meses. "Graças a Deus! Em 2015, senti um caroço e rapidamente agendei o médico. Fiz exames e quando percebi fiz quimioterapia, radioterapia e uma cirurgia de quadrante. Por isso fica meu conselho a todas as mulheres: percebam diferenças no corpo, se cuidem, se conheçam!", diz Tereza. Ela fala ainda que é preciso tentar conseguir "achar" a doença no começo. "E correr para o tratamento. Posso dizer, no meu caso, não foi um bicho de sete cabeças. Tive medo, sim! Mas enfrentei, mantive o otimismo", conta. A aposentada tem um filho, se considera abençoada e diz que ainda tem muito o que viver!

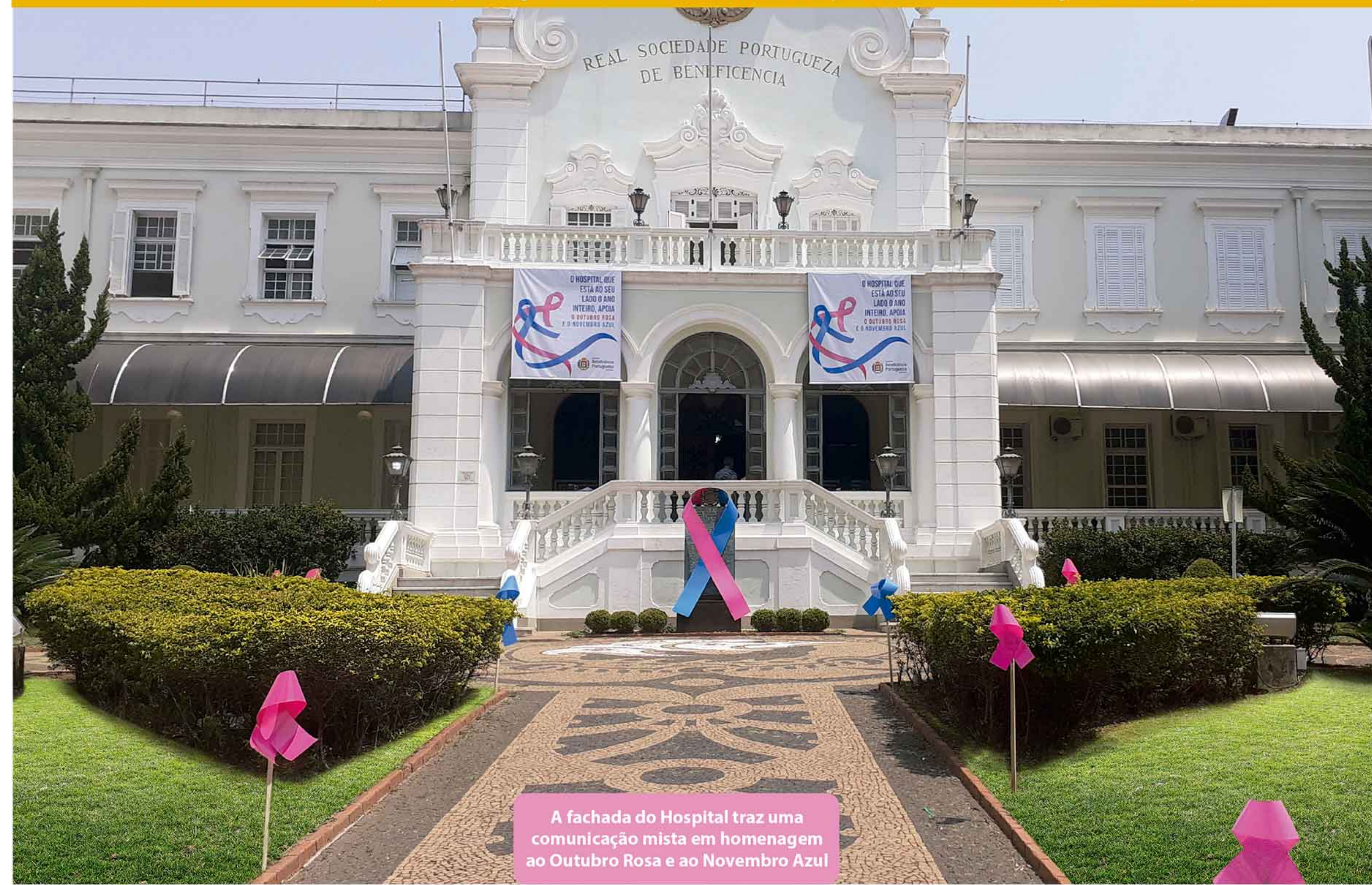
## Palavra do Remido



**Maria Inês Feijó Jardim,**  
71 anos, aposentada e Sócia-Remida.

*Comecei a usar o benefício de uns anos para cá. Gosto muito e sou sempre bem atendida. Aprovo o Serviço de Atendimento aos Remidos: os médicos são ótimos, as atendentes atenciosas. Espero demorar para precisar do Hospital, afinal, tenho bastante saúde. Mas se precisar, sei que a estrutura está muito preparada"*

Jornal dos Remidos é uma publicação dirigida aos Sócios-Remidos do Hospital Beneficência Portuguesa de Campinas



A fachada do Hospital traz uma comunicação mista em homenagem ao Outubro Rosa e ao Novembro Azul

**ARTIGO**  
Retomada das cirurgias eletivas  
pág. 2

**ESPECIAL IDOSO**  
Dia Internacional do Idoso: envelhecer é o caminho natural da história da vida  
pág. 3

**OUTUBRO ROSA**  
Muito ainda para viver  
pág. 4

### QUADRO BALANÇO DE ATENDIMENTOS DE 1º A 31 DE AGOSTO DE 2020.

Consultas		Exames	
SAR	165	Imagem	93
Centro Clínico	37	Laboratorial	2647
Centro Oftalmológico	7	Anatomo / Patológico	12
Unicardio	19	Cardiológicos	33
Consultórios externos	216	Oftalmológicos	21
Clínica Matuda	59	Dermatológicos	7
Hospital Beneficência Portuguesa	8	Hemodiálise	4
Maternidade	1	Quimioterapia	56
		Radioterapia	0
		Colonoscopia / Endoscopia	20
Internações		Outros procedimentos	

## NOSSA HISTÓRIA

Dr. Armando Rocha Brito completou, em 1960, cinquenta anos de colação de seu grau médico. Sempre dedicado, foi levado pelos próprios méritos ao cargo de Diretor Clínico da Beneficência Portuguesa de Campinas. No jubileu de ouro de sua formatura, no mês de outubro, foram prestadas a ele várias homenagens dos colegas, da sociedade campineira e do nosso Hospital. Houve missa em ação de graças rezada em nossa Capela e, em seguida, um jantar servido no refeitório do Hospital, participando o homenageando, seus familiares, os diretores da Beneficência, médicos e funcionários da casa e muitos amigos de Dr. Armando.



### NOSSOS APOIADORES

Av. Andrade Neves, 295,  
Térreo - Edifício Torre São Paulo,  
Centro, Campinas-SP

Rua Barreto Leme, 1.570 - Cambuí  
tel: (19) 2514.5500



Rua Onze de Agosto, 557  
tel: (19) 3236.6730



### EXPEDIENTE

**Coordenação:** Ricardo Luiz Holtmann  
**Edição:** Newslink Comunicação  
**Jornalista Responsável:** Raquel Mattos - MTB 26.865  
**Textos:** Carolina Pimentel - MTB 54.466  
**Editoração e revisão:** TAG Comunicação

**Tiragem:** 4.230 exemplares  
**Contato:** Serviço de Apoio ao Remido (SAR)  
**Tel.:** 19 3739-4360  
Rua Marechal Deodoro, 338 - Centro  
CEP: 13010-300 | Campinas-SP

## Retomada das atividades de rotina

Aos poucos vamos voltando às atividades de rotina hospitalar. As cirurgias, que estavam em sua quase totalidade paralisadas, pela dedicação integral ao tratamento das pessoas que contraíram o coronavírus, estão retornando, com critérios definidos pela gestão hospitalar e seguindo, cuidadosamente, os protocolos necessários.

No mês de outubro se comemorou o Dia Internacional do Idoso, conforme estabelecido pela OMS. Nesta oportunidade, elencamos em artigo, recomendações médicas realizadas pela Dra. Cinthia (geriatra e clínica geral), hábitos alimentares e exercícios físicos para que os idosos possam dentro do possível manter a saúde e ter uma boa qualidade de vida nesta fase que atravessamos. E, ainda, entrevista com Sória-Remida que dentre outros hábitos salutar, incluiu o da meditação como forma de se manter bem física e psicologicamente.

O período de isolamento em quarentena cobra o seu preço com possibilidade de problemas psicológicos, devidos à solidão, à falta de contatos com outras pessoas, mudanças de hábitos, isolamento social. Sobre isso fala, com muita clareza e propriedade, o psiquiatra Dr. Lucas, que realiza atendimentos no Serviço de Atenção aos Remidos (SAR), nos proporcionando boas recomendações e dicas.

Este mês, ainda, nos traz a lembrança do Outubro Rosa, evento mencionado durante todo o mês, com o objetivo de lembrarmos às mulheres a importância da prevenção do câncer de mama e também da comemoração, como um incentivo, àquelas que porventura chegaram a ter ou a se curar desta patologia.

Finalmente, lembramos e comemoramos, o Dia Mundial da Segurança do Paciente, que é lembrado por todos os hospitais e comemorado cada um de sua forma. A Beneficência Portuguesa preza muito a segurança do paciente e esta é parte importante no comportamento de nossas equipes médicas e de enfermagem.

Boa Leitura  
Diretoria Executiva RSPB - Real Sociedade Portuguesa de Beneficência

### FALE CONOSCO

Para sugestões de pautas, elogios, críticas e outros assuntos, enviem e-mail para [faleconoscoJR@hrspb.com.br](mailto:faleconoscoJR@hrspb.com.br).

## Retomada das cirurgias eletivas

Claudete Nogueira,  
gerente do Hospital  
Beneficência  
Portuguesa de  
Campinas



Desde a declaração de estado de pandemia feita pela Organização Mundial da Saúde (OMS) no início do mês de março, os atendimentos eletivos – aqueles que não são considerados de emergência – foram suspensos por tempo indeterminado no Brasil. A medida impactou não só o nosso Hospital, mas todas as instituições de saúde do país. Desde março, a Beneficência suspendeu as cirurgias eletivas, atendendo somente urgências, emergências e cirurgias oncológicas. Para se ter uma ideia, em 2019, o número de cirurgias realizadas foi de aproximadamente 500 procedimentos no mês, sendo 27% de cirurgia geral, 20% gastro, 20% de cirurgias ortopédicas, 10% procedimentos urológicos, e outros. Em 2020, os dois primeiros meses mantiveram o ritmo de 2019, mas a partir de março, com a recomendação de suspensão de cirurgias eletivas, os procedimentos caíram para aproximadamente 140 no mês.

Com a redução do número de leitos direcionados para pacientes infectados pela COVID-19, retomamos no mês de setembro a agenda de cirurgias eletivas. Todas as medidas foram tomadas com base em orientações do Ministério da Saúde e validadas pelo nosso Serviço de Controle de Infecção Hospitalar (SCIH) e, assim, foi realizada uma programação com as especialidades cirúrgicas, para que entendêssemos as prioridades. Começamos a colocar em prática uma série de ações com o objetivo de voltar a dar assistência às demais comorbidades que afetam a vida dos pacientes, sobretudo daqueles que dependem de uma melhora de suas condições para ter mais qualidade de vida.

Para realizar a transição em segurança, seguimos todos os protocolos e aplicamos um questionário aos pacientes, para que identifiquemos a tempo a possibilidade de COVID ou não, e tomamos as devidas providências. Gradualmente, haverá um aumento do número de cirurgias, até a completa normalidade. Nós entendemos que essa retomada deve ser cuidadosa e responsável para que possamos continuar atuando em prol da saúde de todos, sem deixar de assistir àqueles que mais necessitam neste momento delicado.

### ATUALIZAÇÃO DE CADASTRO

**Sócio-Remido: mantenha o cadastro sempre atualizado. Atualize por meio dos telefones (19) 3739-4360 e 3739-4361 ou e-mails [ana.ivan@hrspb.com.br](mailto:ana.ivan@hrspb.com.br) e [juliana.pedroso@hrspb.com.br](mailto:juliana.pedroso@hrspb.com.br). Informe nome, número cadastral, endereço, telefones, WhatsApp e e-mail. É pelo cadastro que nos comunicamos com você!**

## Dia Internacional do Idoso: envelhecer é o caminho natural da história da vida



Estabelecido pela Organização das Nações Unidas (ONU), no dia 1º de outubro comemoramos o Dia Internacional do Idoso, uma oportunidade para que lembremos que a idade chega para todos e, com ela, novos desafios. No Brasil, por exemplo, é esperado que os idosos sejam quase 30% da população até 2050 e que, a partir de 2030, o país tenha mais pessoas acima de 60 anos do que pessoas entre 0 e 14 anos. A expectativa de vida atual, que ainda deve crescer, é de 79,7 anos. “Importante de termos uma data para essa comemoração é nos atentarmos às questões do envelhecimento. Digo que a chave de um envelhecimento saudável está na prevenção das doenças. Ter hábitos de vida saudáveis, como alimentação balanceada, priorizando alimentos in natura, frutas, legumes e verduras e evitando condimentados, além de beber muita água e ingerir proteína diariamente em pelo menos duas refeições. Se movimentar para a manter o corpo e mente saudáveis

com caminhada, bicicleta, corrida associadas aos alongamentos e às atividades resistidas, como pilates e musculação. Dormir bem, ter bom relacionamento com as pessoas ao nosso redor, ter pensamentos positivos. Não fumar ou abusar de bebidas alcoólicas”, explica Cinthia Medice Nishide de Freitas, geriatra e clínica geral.

Além de hábitos saudáveis, a geriatra acredita que realizar os exames de prevenção de doenças como mamografia, densitometria óssea, colonoscopia ou pesquisa de sangue nas fezes, entre outros, é importante para manter a saúde em dia. “Seu médico poderá indicar quais exames são ideais e necessários para você. Além disso, mantenha a imunização em dia, com vacinas específicas para os idosos. Discuta com seu médico sobre elas”, enaltece Dra. Cinthia.

Quem está muito ativa, mesmo na pandemia é a Sória-Remida Sílvia Della Serra, de 68 anos. Sílvia participa de um programa de saúde no qual pratica ginástica, meditação, teatro e oficina de memória. “Há quatro anos encontrei uma maneira de viver melhor. Hoje, devido ao perigo da COVID-19 faço tudo on-line, mas antes era presencial. Mantenho minha cabeça ocupada e meu corpo em movimento. Ainda participo de um coral e faço caminhada diariamente logo pela manhã, com máscara. Evito aglomeração e tomo cuidado com a higiene; me mantenho ativa e faço um bem para o meu corpo e para a mente. Meditar é maravilhoso”, conta Sílvia.

No relógio da vida, o tempo passa para todos e os sinais da velhice também chegam. Saber como encarar esse momento é o diferencial. “Envelhecer é o caminho natural da história da vida. Como iremos passar por esse processo só depende de nós e sempre está em tempo de segurarmos as rédeas de nossas vidas e nos direcionarmos para onde gostaríamos de chegar”, finaliza Dra. Cinthia.

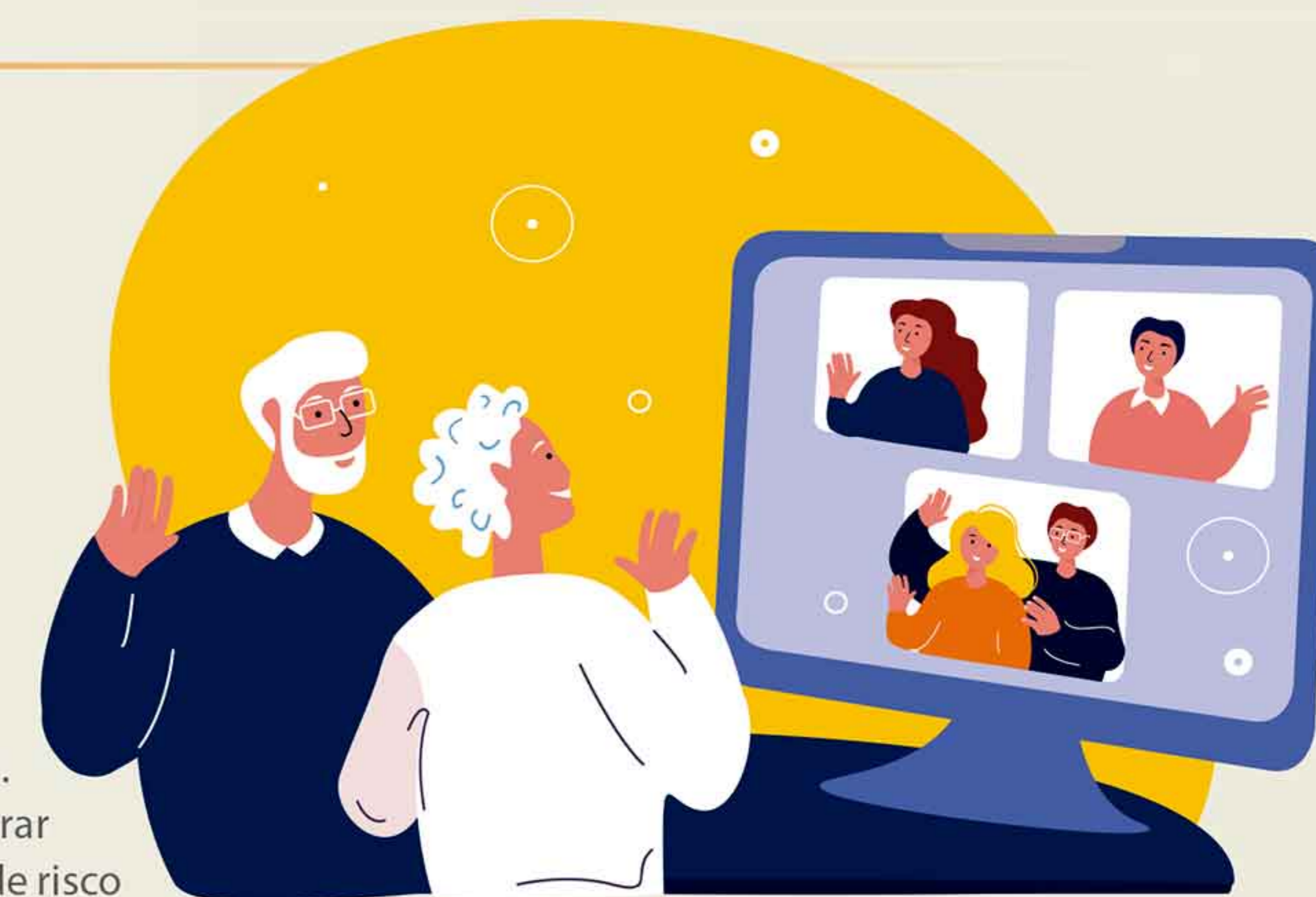
### OPINIÃO

## Os idosos e o isolamento social

Lucas Barnes é psiquiatra e atende no SAR

A necessidade do isolamento social em função da pandemia pelo novo coronavírus para preservar vidas se tornou ainda mais importante para aqueles que se encontram no grupo de maior risco em relação às complicações dessa infecção, especialmente os idosos. No entanto, com o isolamento social pode aparecer o sentimento de solidão, que é melhor entendido como um aspecto subjetivo do isolamento, um sentimento, independente da rede de apoio que a pessoa tenha. Ambos podem aumentar a vulnerabilidade social e piorar situações de saúde física, como nutrição ruim, aumento de risco de quedas ou doenças cardiovasculares, mas também da saúde mental como depressão, demência e diminuição da satisfação em relação à vida.

Enquanto for necessário manter o isolamento social, para proteger aqueles que mais precisam, não podemos abandoná-los, pois isso pode ser muito prejudicial. Então seguem algumas dicas: procure realizar conversas por vídeo se possível ou então por telefone e de maneira regular, diariamente até; procure estimular a prática de atividade física, mesmo dentro de casa ou do prédio; atividades como jardinagem, cozinhar, ouvir música



ou tocar instrumentos podem ser de grande ajuda; animais são boas companhias, podem também auxiliar a superar o sentimento de solidão. Além disso, com os devidos cuidados, visitas podem ser realizadas, talvez mais curtas e em locais mais abertos que o habitual.

Por fim, se notar que você ou algum familiar se encontra muito abatido, quieto, desanimado, diferente do normal, procure um profissional da área da psiquiatria, psicologia ou geriatria, para uma avaliação completa e maiores orientações.