



Em forma com Pilates

O método soma musculação, posturas e respiração
e resulta em pura qualidade de vida

Automedicação

Cuidado, tomar remédio por
conta própria faz mal à saúde

Amor em alta

Estudos comprovam que namorar
é bom em qualquer idade, aproveite

Na dose certa

Juventude e bebida alcoólica podem
ser uma combinação explosiva

Editorial

Comemoramos o início de 2008 com as obras de nosso complexo hospitalar a todo o vapor e muito trabalho, que é a melhor maneira de celebrar a vida, nossa matéria-prima. No dia 25 de janeiro, data da fundação de São Paulo, o Hospital Samaritano completou 114 anos de uma existência totalmente voltada para a promoção e manutenção da qualidade de vida das pessoas. Nascido sob o signo da modernidade, num dos locais mais aprazíveis da provinciana São Paulo do século XIX, a instituição trouxe para a população o padrão de medicina europeu, extremamente avançado para a época. Quebrou paradigmas, formou profissionais e promoveu mudanças no estilo de cuidar e curar.

O Samaritano se mantém focado, investindo em qualidade, para oferecer o melhor a todos os seus públicos. Recentemente, obtivemos a Reacreditação pela Joint Commission International, com reconhecimento dos avaliadores para o diferencial do nosso capital humano. Por trabalharmos com capital humano diferenciado, fielmente traduzido no nosso slogan "o importante é ser humano", também temos o reconhecimento e a fidelização da comunidade.

Num setor de mercado em permanente ebulição, em que novas tecnologias são constantemente incorporadas, temos de estar preparados, buscando no dia-a-dia a inovação, sem esquecer do lado humanitário, um dos pilares desta instituição centenária. No primeiro semestre de 2009, entregaremos à população nosso novo complexo hospitalar, concebido dentro dos mais modernos padrões de arquitetura e sustentabilidade do meio ambiente, com a vantagem de um layout móvel e flexível, para se adequar às constantes inovações da Medicina. Em nome da família Samaritano, desejo que 2008 seja, à semelhança de muitos outros, mais um ano maravilhoso de sua vida!

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 2007/2009

Diretor-Presidente
Douglas F. F. Munro

Diretor Primeiro-Vice-Presidente
Sérgio Silva de Freitas

Diretor Segundo-Vice-Presidente
Ricardo Barbosa Leonardos

Diretor Financeiro
George R. Osborn

Diretor de Patrimônio
Gert Wunderlich

Diretores
Francisco Lembo Neto, Adimilson Gonzaga, Thomas Leon Goman, Timothy Altaffer, Luiz Augusto Pereira de Almeida, Geoffrey David Cleaver

Diretor Clínico
Cláudio Fernando França Isaac

Vice-Diretor Clínico
Douglas George

Conselho Deliberativo 2007/2009
Carlos Pereira Parsloe, Erik Svedelius, Jon Pallin, Alastair Macfarlane, Jairo Eduardo Loureiro, Hiran A. Castello Branco, Peter B. Ford, Ivan Ferraretto, Nelson Xavier Soares Jr.

Superintendente Corporativo
José Antônio de Lima

Superintendente Geral de Operações
Sérgio Lopez Bento

Assessora de Comunicação Corporativa
Cristina Ambrogi Leite Collina

Analista de Comunicação
Fernanda Lopes Pelegrini

Conselho Editorial
Luiz Eduardo Loureiro Bettarello, Jorge Luiz de Melo Oliveira, Klaiton Luis Ferretti Simão, Denise Cavallini Alvarenga

Realização
Canal 3 Comunicação
Editora: Elenice Cruz
Reportagem: Ana Maria Paes Barreto
Foto da Capa: photos.com

Hospital Samaritano São Paulo
Rua Conselheiro Brotero, 1486
01232 010 | Higienópolis | São Paulo | SP | Brasil
www.samaritano.org.br
comunicacao@samaritano.org.br
tel. 11 3821 5563
fax. 11 3821 5569



Nesta Edição



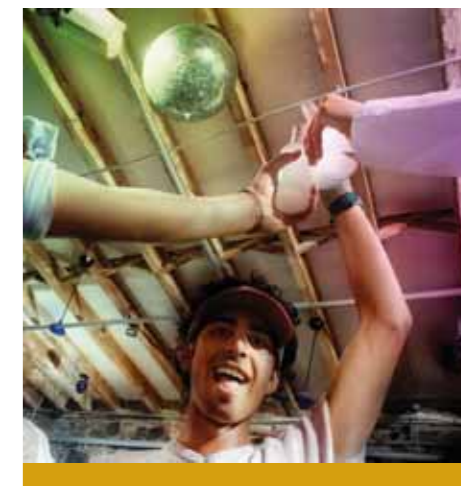
04

Em forma com Pilates



08

Pílulas a mais



10

Juventude e álcool,
uma mistura explosiva



12

Nosso Hospital



14

Amor não tem idade

>> Na capa:
A hora do Pilates



fotos: André Conti

» O método de exercícios físicos mistura flexibilidade, força muscular e correção da postura. Como resultado, condicionamento físico e equilíbrio mental

Em forma com Pilates

Para perceber o valor do método Pilates, um bom caminho é saber como foi criado. O método Pilates é uma invenção do alemão Joseph H. Pilates. De saúde frágil, ele estaria condenado a uma vida limitada não fossem a excepcional força de vontade e um profundo interesse em esportes e em anatomia.

Na juventude, ele praticou diversos esportes, como esqui, boxe e ginástica, e depois concebeu uma série de movimentos precisos com o objetivo de reeducar e desenvolver o corpo da maneira correta. O resultado foram mais de 500 tipos diferentes de postura realizados em aparelhos criados por ele que, num primeiro momento, parecem até equipamentos medievais, como uma cama cheia de molas.

Mas quem pratica Pilates sabe que, apesar dessa aparência, os exercícios são eficientes e prazerosos de realizar. “A técnica aportou no Brasil em 1991 e vem ganhando adeptos entre pessoas de todas as idades e com as mais variadas necessidades e motivações”, explica o fisioterapeuta Daniel Antônio Assumpção, que trabalha no Hospital Samaritano de São Paulo, onde aplica o método com grupos variados de pacientes.

Do solo aos equipamentos

Alguns dos exercícios do método Pilates são praticados sobre um colchonete, sempre com roupas confortáveis. Entre os acessórios há uma bola grande que ajuda no alongamento, uma espécie de elástico para o fortalecimento muscular, um círculo para trabalhar a musculatura das coxas. Mas o essencial para a aplicação da técnica são equipamentos especialíssimos, projetados para trabalhar os músculos, principalmente na região abdominal, denominados “centro de força”. Por causa dos equipamentos, a sala onde se pratica o Pilates lembra um centro de fisioterapia.

“Todos os movimentos têm em comum o fato de trabalhar a musculatura de forma suave, porém progressiva”, explica o fisioterapeuta. “O resultado no paciente que realmente se dedica é um corpo tonificado e flexível, um abdômen definido, sem falar na melhora da postura e da perda de peso, que é decorrente da atividade física controlada”, completa.

Os exercícios de Pilates devem ser monitorados por profissionais como fisioterapeutas e educadores físicos, especialmente treinados para a correta aplicação da técnica. Isso porque é necessário conhecimento anatômico para que os



Quem deve praticar

- > Pessoas que desejam iniciar atividade física, sem limite de idade, obtendo um desenvolvimento uniforme do corpo
- > Praticantes de atividades físicas que desejam melhorar a performance sem agressão articular. O Pilates é o jeito de melhorar a postura e o condicionamento com menor impacto ao corpo
- > Aqueles que somatizam o estresse e sentem dores crônicas
- > Para quem deseja tratar lesões músculo-esqueléticas, como problemas nos ombros, artrose de quadris e de coluna. Nesses casos, é importante acompanhamento médico

“Equilíbrio perfeito entre corpo e mente é aquela qualidade do homem civilizado que não somente dá a ele uma superioridade sobre o reino selvagem e animal, mas também provê todos os poderes físicos e mentais que são indispensáveis para atingir os objetivos da humanidade: a saúde e o bem-estar”
Joseph Pilates

limites e as necessidades individuais sejam respeitados. Só assim os movimentos são corretamente escolhidos. No entanto, nada impede que um paciente bem treinado reproduza alguns dos movimentos em casa.

Para alcançar eficácia na série de exercícios, a técnica requer do paciente empenho em seis aspectos: concentração, respiração, alinhamento, controle de centro (tronco, sobretudo na região abdominal), precisão e fluência de movimento. Em geral, são realizadas séries de dez repetições para cada segmento muscular, em exercícios feitos no chão, sobre um colchonete, principalmente em se tratando de iniciantes, e nos aparelhos específicos para os pacientes mais avançados, em sessões individuais.

Resultados a olhos vistos

Há ganhos em leveza, flexibilidade e postura. De maneira harmoniosa, todas as

partes do corpo são solicitadas, com ênfase na região abdominal, que é trabalhada com mais cuidado. Isso acontece porque os músculos do abdômen estão relacionados a funções específicas que geram repercussão em todo o corpo, como o bom funcionamento do sistema geniturinário e digestivo. Outra vantagem é o alinhamento da coluna vertebral.

Os exercícios do método Pilates são diferentes das atividades de ginástica, como as de alto impacto, e de musculação pelo fato de não recorrer ao uso de pesos adicionais. Seus sistemas de força são as molas acopladas aos aparelhos e o próprio peso corporal. “À medida que as sessões avançam, a performance aumenta e surgem os benefícios físicos e mentais, como o alívio do estresse e da fadiga. Em outras palavras, há aumento de resistência física e também mental”, conclui o fisioterapeuta Daniel Antônio Assumpção. 🗨️

Quero chegar aos 100 anos

Como adepta da medicina alternativa, ouvi com interesse falar de Pilates pela prática da cantora Madonna, bastante difundida na mídia. Meu médico sempre me alertava, devido ao meu tipo físico, da necessidade de fazer musculação ou exercício aeróbico para evitar osteoporose. Mas eu preferia caminhar e correr regularmente pelas ruas de Higienópolis, pois tenho muita resistência ao ambiente de excessivo culto ao corpo das academias. No ano passado, devido à redução de altura e do aumento de osteopenia, fui proibida de correr e meu médico me prescreveu Pilates. Visitei uma academia famosa e saí correndo; tentei uma outra, e estava fechada.

Dias depois, num táxi, saindo de viagem, vi num exemplar da *Revista de Higienópolis* a propaganda da Unidade de Fisioterapia do Samaritano oferecendo

Pilates. Pensei: é isso, Pilates com a seriedade de um hospital com certificação internacional. Anotei o telefone e na volta liguei. Amei desde o primeiro dia. Recentemente comentei com o Daniel, fisioterapeuta que me orienta, que agora eu tenho certeza de que vou viver 100 anos! Já fiz umas 12 sessões, e tanto minha terapeuta quanto o clínico que me recomendou fazer Pilates notaram uma diferença enorme no meu bem-estar.

E olha que na época da avaliação eu estava acordando diariamente às 4 da manhã para estudar para um exame, além da rotina de ser responsável pelo departamento jurídico de uma empresa com mil colaboradores e dirigir 120 km por dia. Mas o que é mais importante para ser feliz, além de estar me sentindo bem, é ser a mãe de três filhos maravilhosos!



>> Florisbela Maria G. Nogueira Meyknecht, 53, advogada

Após 12 sessões, tanto minha terapeuta quanto o clínico que me recomendou Pilates notaram uma diferença enorme no meu bem-estar



Pílulas a mais

>> Por ano, morrem no país cerca de 20 mil pessoas vítimas da automedicação, a maioria devido a intoxicação e reações de alergia e hipersensibilidade

Preste atenção: toda vez que você sente dor de cabeça, azia ou prenúncio de gripe, sua primeira reação é entrar na farmácia mais próxima e comprar aquele remédio anunciado nas propagandas do rádio e da TV. Isso sem contar as “receitas” de familiares e amigos, para os mais diversos problemas: da dificuldade para emagrecer à má-digestão. A maioria das pessoas acha que os medicamentos vendidos sem necessidade de receita médica – como fitoterápicos, analgésicos, laxantes, gotas nasais e colírios – são inofensivos. Outra prática bastante comum é ajustar a dose recomendada pelo médico para mais ou para menos. Porém, está comprovado que a utilização indevida de qualquer tipo de medicamento pode causar sérios danos à saúde.

“O hábito do brasileiro é tão arraigado que, até quando um paciente é inter-

nado, temos de ficar atentos para verificar se não está consumindo medicamentos diferentes dos prescritos pela equipe clínica”, conta a farmacêutica Fátima Regina Asunção, responsável pelo Centro de Informação de Medicamentos (CIM) da Farmácia do Hospital Samaritano, explicando que “é muito comum o paciente levar para o hospital medicamentos de uso contínuo e continuar tomando, sem comunicar à equipe de saúde que o assiste.”

Uma grande campanha de conscientização foi a solução encontrada pelo Hospital Samaritano para diminuir o problema. “Nos últimos anos, realizamos um trabalho intenso com os pacientes internados e seus familiares sobre os riscos da automedicação. Quando o paciente traz um remédio de casa, um farmacêutico avalia as condições de uso, orientando-o a levá-lo de volta para evitar duplicida-

de na administração e diminuir as interações medicamentosas. A combinação de fármacos pode tanto anular quanto potencializar seu efeito, com conseqüências algumas vezes desastrosas para o paciente”, avisa Fátima Regina.

Números alarmantes

Segundo dados da Associação Brasileira das Indústrias Farmacêuticas (Abifarma), todos os anos cerca de 20 mil pessoas morrem no país vítimas da automedicação, a maioria devido a intoxicação e reações ligadas a alergia e hipersensibilidade. Essas informações são reforçadas por dados do Sistema Nacional de Informações Tóxico-Farmacológicas (Sinitox), segundo os quais os medicamentos ocupam o primeiro lugar entre os agentes causadores de intoxicações

em seres humanos. Somente em 2002 os medicamentos provocaram 26,9% do total de intoxicações registradas no país.

Além dos problemas de ordem cultural e estrutural, que envolve a dificuldade de acesso de uma grande camada da população a serviços médicos, outro fator que estimula a automedicação é a oferta excessiva. Um estudo conjunto da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde demonstra que o mercado brasileiro dispõe de mais de 32 mil medicamentos – o motivo pelo qual o Brasil se situa em sexto lugar entre os países consumidores de medicamentos, respondendo por R\$ 14,3 bilhões dos R\$ 529 bilhões movimentados no mercado mundial. No entanto, é concreta a consideração de que para tratar as mais diversas doenças cerca de 420 produtos seriam suficientes. 🌐

Faça certo

Confira as dicas da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e da farmacêutica Fátima Regina, e fique longe de problemas com a automedicação.

- > Procure um médico sempre que achar que está com algum problema de saúde
- > Jamais siga as recomendações de vizinhos, amigos, parentes ou mesmo de balconistas de farmácias ou drogarias. Não confunda o balconista da farmácia com o farmacêutico
- > Não se esqueça de informar o médico caso você já utilize algum medicamento ou faça uso freqüente de bebidas alcoólicas
- > Quando comprar medicamentos de venda livre (aqueles que não necessitam de receita médica), lembre-se de que, embora sejam produtos considerados de baixo risco para tratar males menores e recorrentes (como dor de cabeça), é preciso orientar-se com o farmacêutico
- > Sempre que for adquirir um medicamento, procure as grandes redes ou estabelecimentos de sua confiança
- > Verifique sempre a data de validade do produto e se a embalagem não está molhada, amassada ou violada
- > Leia sempre as condições de armazenamento indicadas pelo fabricante, pois alguns medicamentos devem ser guardados na geladeira

Caixinha de primeiros socorros

Montar uma maleta doméstica com medicamentos e itens básicos para primeiros socorros, como analgésico, antipirético, meriolate, gaze, esparadrapo, band-aid, é uma medida que não deve ser confundida com manter um depósito de medicamentos.

Uma das iniciativas do Ministério da Saúde no combate à automedicação é o fracionamento – Dose Certa –, permitido desde 2005. O paciente leva para casa apenas a quantidade necessária para seu tratamento.

Segundo a Anvisa, a venda fracionada reduz os riscos de intoxicação. Com a sobra de medicamentos, muitas pessoas acabam intoxicadas pela ingestão de um produto vencido ou inadequado. Portanto,

sempre que terminar de utilizar um medicamento, descarte a sobra num lugar seguro, longe de crianças e animais domésticos.

As crianças têm maior risco potencial de intoxicação por uso indiscriminado de medicamentos. Os menores podem confundir comprimidos com balinhas, xaropes com sucos, por exemplo. Por isso, não deixe os medicamentos em locais de fácil alcance. Guarde-os onde os pequenos não consigam alcançá-los, de preferência fechados a chave.

Quando a criança tiver idade para compreender, explique que os medicamentos têm funções específicas e, se tomados indevidamente, podem provocar efeito contrário.

Juventude e álcool, uma mistura explosiva

>> Num mundo onde o consumo de drogas pelos filhos é o pesadelo de todos os pais, o risco de embriaguez e alcoolismo é visto como mal menor. E o erro pode começar aí!



Vai uma cervejinha gelada? A pergunta é corriqueira e, em princípio, totalmente inofensiva. Mas pesquisas apontam um aumento significativo no consumo de álcool por jovens e, em geral, esse cenário é acompanhado de violência, uso de outras drogas e risco de morte. Tanto que o problema já é reconhecido mundialmente. Aqui no Brasil, o Ministério da Saúde lançou, em agosto de 2007, uma campanha de advertência quanto aos perigos do consumo de bebidas alcoólicas.

Direcionada a toda a população brasileira, a campanha, no entanto, tem enfoque especial nos jovens. De acordo com o mais recente levantamento sobre o uso de drogas no país, realizado em 2005, a dependência do álcool só aumenta. Em 2001, 11,2% das pessoas com idade entre 12 e 65 anos eram dependentes de álcool. Dois anos depois, o índice foi para 12,3%. O dado mais alarmante é o que indica o consumo de álcool em faixas etárias cada vez mais jovens.

No lugar de condenar ou incentivar a proibição, a campanha do Ministério da Saúde tem como objetivo influenciar no padrão de consumo da população brasileira. O que se quer é o uso moderado e responsável

para evitar todos os males decorrentes do abuso. É que tanto o uso freqüente como o consumo excessivo em ocasiões espaçadas aumentam os riscos de violência, de prática de sexo sem proteção – que pode resultar em gravidez indesejada ou em contágio de doenças – e de acidentes com veículos.

Estudos indicam que depois de um copo de bebida multiplica-se por três a probabilidade de envolvimento em acidentes de carro; depois de três copos, por dez. “No consumo esporádico ou repetido, a coordenação motora fica comprometida, o equilíbrio, a percepção e a capacidade de julgamento se alteram”, alerta o psiquiatra do Hospital Samaritano dr. Pedro Daniel Katz.

Informação e limites

Esclarecer adolescentes e jovens adultos sobre o consumo adequado de bebida alcoólica não é das tarefas mais simples. A juventude é marcada por uma certa dose de prepotência, pela idéia equivocada de que o perigo é ameaça remota e coisas ruins só acontecem com os outros. Além do otimismo exacerbado, outro fator determinante no consumo abusivo de

álcool é a necessidade de socialização, de pertencer a um grupo. Nesse sentido, o álcool facilita a comunicação porque diminui as inibições e favorece a aproximação.

Não há um perfil definido de adolescente que seja mais suscetível à dependência do álcool. De maneira geral, o consumo da droga é um meio de alterar sentimentos, comportamentos e percepção em determinadas situações. Mas há tendências comuns a todos os tipos de temperamento, dos mais tímidos aos mais extrovertidos.

O abuso de álcool por adolescentes e jovens pode também ser a maneira de expressar a recusa em crescer. Atormentados pelas questões típicas dessa fase, pela proximidade da vida adulta e pelas responsabilidades que a acompanham, pela dúvida a respeito de qual lugar vão ocupar na sociedade, os adolescentes vêm na bebida um meio de afastar os medos. Há também os casos de desejo de fuga diante de crises familiares ou de sentimento de inadequação no ambiente de casa ou no escolar.

Qualquer que seja a motivação ou o perfil do adolescente, é preciso que haja a

vigilância dos pais. “Educação, informação e limites são o caminho para que tanto pais como filhos evitem cair na armadilha do álcool”, explica o dr. Pedro Daniel Katz. A adolescência já é por si mesma uma fase conturbada. Se o álcool passa a fazer parte da vida da pessoa tão cedo, há risco de danos físicos e psíquicos difíceis de ser sanados no futuro, como a dependência que leva ao comprometimento de neurônios, a danos no fígado e a vários tipos de doença.

São cada vez mais numerosos, os casos de crianças, adolescentes e jovens que passam do consumo ocasional à ingestão freqüente, caindo na dependência. E, quando os distúrbios de comportamento relacionados ao álcool começam a se tornar visíveis para a família e os amigos, não há outra saída senão a procura de ajuda médica e psicológica. “Quadros de depressão e de ansiedade, por exemplo, são comuns nas pessoas que ingerem álcool com freqüência. Às vezes são um dos desencadeantes do abuso de álcool. Em qualquer caso, o médico deve ser consultado. Pais podem não perceber, mas na origem ou consequência desses comportamentos pode estar o álcool”, diz o psiquiatra dr. Pedro Daniel Katz.

Open bar, em casa

Além dos fatores psicológicos e dos problemas temporários, um aspecto cultural pode estar na raiz da dependência. Em muitas famílias, há uma tendência a relaxar a vigilância e permitir que adolescentes, jovens e até crianças experimentem bebida alcoólica nas ocasiões de festa. Isso quando o exemplo, ou melhor, o mau exemplo não está em casa, com pais ou parentes que têm dificuldade em limitar o consumo de álcool. Diferenciar o que é consumo social e alcoolismo é sempre um tabu entre as famílias. Mas um tabu que precisa ser superado.

O dr. Francisco Lembo Neto, coordenador da Pediatria e Diretor Médico do Hospital Samaritano de São Paulo, que exerce a medicina há 32 anos, diz que ao longo desse tempo só tem aumentado o número de pais que não enxergam o perigo do álcool. “De maneira geral, as pessoas subestimam esse risco porque não estão atentas para o fato de que o álcool é uma droga”, alerta o pediatra. “Além de proibir o consumo em casa, mesmo em ocasiões especiais, os pais devem ficar atentos ao estado em que o filho volta para casa, depois de sair com os amigos.”

Efeito triplo

Confira as sensações ao beber além do limite:

1. Fase da excitação – A vigilância, a percepção, a memória, o equilíbrio e a capacidade de julgamento são afetados
2. Fase da embriaguez – Dificuldade de andar e de pronunciar as palavras, torpor
3. Fase da sonolência – Depois da excitação, vem a sonolência. Se o consumo foi excessivo há risco de coma etílico e necessidade de atendimento médico imediato

Saúde em risco

O que ocorre no organismo quando o abuso de álcool é freqüente:

- > Sistema nervoso – Problemas de memória, ansiedade, depressão, insônia
- > Sistema cardiovascular – Risco de hipertensão e de acidente vascular cerebral (AVC)
- > Aparelho digestivo – Câncer na boca, na garganta, na laringe ou no esôfago, comprometimento do fígado, que pode levar à cirrose ou ao câncer de fígado
- > Sistema reprodutivo – problemas de ereção e diminuição do número de espermatozoides

Nosso Hospital

114 anos de histórias de saúde

No dia 25 de janeiro, data da fundação de São Paulo, o Hospital Samaritano completou 114 anos de uma existência totalmente voltada para a promoção e manutenção da qualidade de vida das pessoas. Nascido sob o signo da modernidade, quebrou paradigmas, formou profissionais e promoveu mudanças no estilo de cuidar do paciente, bem como no jeito de tratar os problemas de saúde. Hoje são mais de 2.700 profissionais atuando em cerca de 45 especialidades. O Hospital acumula também premiações na área de qualidade e de desempenho, confirmando sua presença como instituição de referência na área da saúde. Em 2006, o Samaritano iniciou mais um grande desafio: a construção de um moderno prédio, que será entregue em 2009. A nova área, de 32 mil metros quadrados, foi planejada de maneira sustentável, seguindo à risca os conceitos de construção ecologicamente correta e tendo como modelo nada menos que os maiores e melhores hospitais do mundo, em excelência e qualidade. "Nesses 114 anos, o Hospital Samaritano escreveu a sua história com profissionalismo, inovação e humanização", garante o Superintendente Corporativo, dr. José Antônio de Lima.



>> Simone Cristina Garcia (Assessora de Aprimoramento e Desenvolvimento), Denise Cavallini Alvarenga (Gerente de Enfermagem), Eliseth Ribeiro Leão (Assessora de Pesquisa Científica)

Hospital recebe Prêmio Educare

No mês de dezembro, em cerimônia realizada no Sesc Vila Mariana, o Hospital Samaritano recebeu o prêmio Educare, na modalidade Educação Corporativa, com o tema "Enfermagem do Hospital Samaritano: o capital intelectual no cuidado à saúde". O Educare (Prêmio Nacional de Excelência em Educação) é destinado ao reconhecimento das melhores práticas que contribuem para o desenvolvimento da educação no país. O estudo, elaborado pelas enfermeiras

Eliseth Leão, Assessora de Pesquisa Científica, Simone Cristina Garcia, Assessora de Aprimoramento e Desenvolvimento, e Denise Alvarenga, Gerente do Serviço de Enfermagem, reuniu os resultados de treinamento profissional e produção científica dos colaboradores da Enfermagem. O trabalho também apresentou o potencial das ações junto à comunidade. Para conhecer o trabalho premiado, acesse www.samaritano.org.br (Menu Profissionais de saúde – Pesquisa Científica – Prêmios).



Patrocínio ações pela paz

O Hospital Samaritano foi um dos patrocinadores da 3ª edição do Prêmio Mídia da Paz, instituído pela revista *Imprensa*, com apoio do Movimento Mídia da Paz e do Instituto Roerich da Paz e Cultura do Brasil. Realizada em dezembro, a premiação tem

como objetivo reconhecer as ações que promovem a cultura pela paz. O concurso obteve 651 inscrições, e os vencedores nas categorias "Comunicação Institucional" e "Imprensa" foram revista *Marie Claire*, Gullane Filmes e ESPN Brasil. Cada um recebeu prêmio no valor de R\$ 15 mil.

>> Celso Forster, Diretor de Marketing da ESPN Brasil, uma das vencedoras do Prêmio Mídia da Paz, e Hiran A. Castello, do Conselho Deliberativo 2007/2009

2008 começou bem, com Reacreditação

A permanente busca pela qualidade do atendimento rendeu ao Hospital Samaritano, pela segunda vez, a confirmação do certificado internacional de Acreditação pela Joint Commission International (JCI), o mais importante órgão certificador de padrões de qualidade hospitalar no mundo. Desde 2004, o Samaritano passou a integrar o seleto grupo de hospitais no mundo certificados pela JCI. No Brasil, foi o terceiro hospital a receber tal

reconhecimento pelo comprometimento, esforço e empenho de todos os profissionais envolvidos, capacitados e motivados em prestar o melhor atendimento ao paciente, o que comprova o compromisso da instituição com a excelência na assistência à saúde. O certificado mostra que o Samaritano atende aos padrões de qualidade exigidos pela JCI. Além de atestar a eficiência de seus processos, demonstrando padrões de excelência, também representa maior segurança, tanto para os pacientes como para os profissionais que atuam no Hospital.



Mas o processo da busca pela qualidade é contínuo, e o Hospital Samaritano se mantém focado, investindo para se superar e oferecer sempre o melhor a todos os seus públicos.

Amor não tem idade

>> Além de proporcionar satisfação física, o sexo na maturidade reafirma a identidade e amplia a auto-estima

O aumento da expectativa de vida é tendência verificada em quase todos os países do mundo. Apesar da expansão da população mais madura, pouca pesquisa tem sido feita para conhecer o comportamento sexual das pessoas que estão envelhecendo com maior qualidade de vida. Afinal, falar de sexo na velhice é para muita gente um tabu. Em novembro passado, uma das revistas médicas de maior circulação contrariou essa tendência e saiu com estudo valioso sobre o assunto.

The New England Journal of Medicine publicou conclusões de pesquisadores de Chicago que entrevistaram 3.005 pessoas, de diferentes etnias e classes sociais e de várias regiões dos Estados

Unidos, entre julho de 2005 e março de 2006. A conclusão: boa parte dos adultos acima de 60 anos se mantém sexualmente ativa, embora a frequência diminua.

No Brasil também há carência de pesquisas relativas à porção da população nessa faixa etária. Por aqui, como em outros países de cultura ocidental, o aumento da expectativa de vida tem reflexos no cotidiano de quem já passou dos 60 e goza de qualidade de vida, com muito tempo para lazer e para se dedicar a paixões como viagens, bons restaurantes. “Nessa faixa etária, quem cuida da saúde de maneira geral está mais apto a ter uma vida sexual satisfatória, uma vez que o sexo é uma função fisiológica que depende do

bom funcionamento das outras funções corporais”, diz o dr. Sérgio Klepacz, psiquiatra do Hospital Samaritano.

É por isso que é preciso zelar pela saúde mais do que nunca. É claro que depois de certa idade há maior probabilidade de surgimento de doenças. O aumento de peso sem controle, por exemplo, pode desencadear uma série de problemas que terão reflexo na vida sexual. Para as pessoas preocupadas com o corpo, o cuidado vai além da manutenção da saúde. Sobre tudo entre as mulheres, o recurso às cirurgias plásticas para se manter em forma é relativamente comum.

Um prazer diferente

Na pesquisa feita pelos médicos de Chicago, a atividade sexual foi definida como aquela “mutuamente voluntária que envolva contato sexual, com ou sem intercuro ou orgasmo”. Nesse sentido, a atividade sexual é comparada à dos jovens. A diferença é que a motivação entre os mais velhos é, antes de tudo, a cumplicidade. O resultado é que se tornam mais carinhosos e o ato sexual ganha em qualidade.



Na pesquisa norte-americana, homens de excelente ou boa saúde apresentaram probabilidade cinco vezes maior de seguir com a vida sexual do que aqueles com saúde razoável ou precária. Entre as mulheres, a probabilidade diminuiu para três vezes.

A diferença entre homens e mulheres se explica pelo fato de que, à medida que a idade avança, caem as chances de mulheres estarem casadas ou de viverem outros relacionamentos íntimos. Como se sabe, isso não acontece com os homens, até por uma questão estatística. Eles são poucos, e elas, numerosas. Por causa desse desequilíbrio numérico entre os gêneros, são comuns os casos de homens acima de 60 se relacionando com mulheres abaixo dessa faixa etária.


Outra explicação para a constatação de que a atividade sexual nessa fase da vida é mais frequente entre os homens do que entre as mulheres está na percepção distorcida da auto-imagem, que é recorrente entre elas. “Para a mulher, envelhecer é algo que está muito associado à perda da beleza e da capacidade de atrair o outro. Isso é um grande problema porque pode levá-la a evitar

contato sexual com o parceiro. A mulher deve saber que há beleza nas várias etapas da vida”, explica o psiquiatra dr. Sérgio Klepacz.

Durante muito tempo também impediu a idéia de que a procriação e a sexualidade estavam inexoravelmente associadas e, portanto, se uma mulher entrava na menopausa, não poderia mais ter desejo sexual. O fato é que a libido permanece, mesmo que com menor intensidade, em homens e mulheres e, se desaparece, a causa está associada a modificações psicológicas (como as decorrentes da insatisfação com a imagem), à depressão, à perda de contatos sociais por causa da aposentadoria ou ainda relacionada à saída dos filhos de casa. A vida sexual na maturidade dependerá, também, da vida sexual em etapas precedentes – juventude e fase adulta. “Nesse ponto, sabemos que a probabilidade de problemas emocionais no período pré-menopausa é menor em mulheres que têm uma vida mais tranqüila. Em geral, quanto mais liberamos os hormônios de estresse, mais o nosso organismo bloqueia os hormônios sexuais, que obviamente são imprescindíveis para manter uma vida sexual ativa”, diz o dr. Sérgio Klepacz. 🌱

Raio X da sexualidade após os 60

- > 37% dos homens se queixaram de dificuldades relacionadas à ereção
- > 43% das mulheres declaram falta de desejo sexual
- > 39% das mulheres apresentam falta de lubrificação vaginal
- > 34% das mulheres têm dificuldade de atingir o clímax
- > 38% dos homens e 22% das mulheres passaram a incluir o assunto “sexo” nas consultas com médicos, a partir dos 50 anos de idade, para entender melhor as mudanças que viriam pela frente e, assim, se adaptar à nova fase da vida
- > 14% dos homens usam medicamentos ou suplementos indicados pelo médico para melhorar a performance sexual



Hospital Samaritano.
Pela segunda vez consecutiva,
reconhecido como uma referência
internacional de qualidade.

O time do Hospital Samaritano de São Paulo está comemorando mais uma conquista. A instituição acaba de receber a Reacreditação pela Joint Commission International, o mais importante órgão certificador de padrões de qualidade de instituições de saúde no mundo. Isso significa que seus profissionais são craques no atendimento, na segurança, nos diagnósticos, nos tratamentos e em todos os serviços prestados aos seus pacientes. Apenas 5 hospitais privados no país têm essa distinção. Sorte a sua que um está bem pertinho de você.

FULL JAZZ



Certificado pela:

**Joint Commission
International**

O mais importante órgão certificador de padrões de qualidade de instituições de saúde no mundo.

R. Conselheiro Brotero, 1486
Higienópolis - São Paulo
Tel.: 55 11 3821 5300
www.samaritano.org.br



**HOSPITAL
SAMARITANO**
SÃO PAULO

O objetivo é ser humano