



# HSVP SAÚDE

Hospital São Vicente de Paulo de Mafra | Dezembro 2014 e Janeiro 2015 | Edição 003

A Serviço da vida



*Cozinha do HSVP produz mais de 10 mil refeições ao mês*

*Página 05*

## Centro de Diagnóstico por Imagem São Vicente de Paulo

- RESSONÂNCIA MAGNÉTICA
- TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA
- ULTRASSONOGRRAFIA
- RAIOS-X

Ligue e agende seu exame pelo telefone  
3641.3679. A tecnologia a seu favor!



Rua Senador Salgado Filho, 983 | Mafra | SC | Hospital São Vicente de Paulo

## Editorial

Quem já dedicou um tempo para um bom dedo de prosa com seu avô ou avó sabe: eles são cheios de história pra contar. E essas histórias são geralmente cheias de passagens alegres, algumas tristezas, conquistas, derrotas e sobretudo experiências. Mas essas histórias não seriam tão ricas não fossem repletas do convívio com parentes, amigos, colegas de trabalho afetos e desafetos que enriquecem uma vida inteira! Uma boa história é construída por muita gente que passa pela nossa vida, nos enriquece e nos modifica.

O Hospital São Vicente de Paulo entra em seu 65º ano como um vovô cheio de vitalidade. Há ainda muito o que ser vivido, porém sabe que sua história é resultado do esforço e dedicação diários de inúmeras pessoas que ao longo de muitos anos vem ajudando a formar uma instituição comprometida com a missão de “Prestar Assistência Médico-Hospitalar de Qualidade, aliando Técnica e Humanização”.

O HSVP chega a sua maturidade graças a união de esforços entre comunidade, Município e Estado, com destaque para os avanços conquistados nos últimos anos através de parcerias que garantem o desenvolvimento e reconhecimento Municipal e Estadual na área da saúde. Dentre as conquistas que nos orgulhamos em fazer parte está a construção do Centro Cirúrgico com modernas, amplas e seguras instalações; a inauguração do Centro de Diagnóstico por Imagem que, desde 2012, já realizou mais de 35 mil exames de raios-X, ultrassonografia, tomografia e ressonância magnética, aquisição de equipamentos de autoclave, novo gerador e mesa para cirurgia bariátrica; além do recorde na realização de cirurgias pelo SUS, que chegou a ser 150% superior a média de anos anteriores.

Entretanto, nada disso seria possível sem as pessoas que dão vida ao HSVP. São cerca de 200 funcionários entre médicos, enfermeiros, auxiliares e corpo administrativo a quem devemos cada uma de nossas conquistas. E por fim, uma das mais bonitas histórias que nosso Hospital “sessentão” poderia contar, é escrita por personagens anônimos porém não menos dedicados: os voluntários. Somos gratos a cada um desses seres humanos extraordinários que se dedicam às pessoas através do Hospital São Vicente de Paulo. Membros do Conselho fiscal, Clube de Amigas, Pastoral da Visitação, Associação Santa Rita de Cássia, Fundação Eurípedes Barsanulfo, Colaboradores da Campanha da Luz, Doutores da Alegria, animadores das missas, padres e tantas outras pessoas que dedicam seu tempo ao HSVP, ajudam não só a construir nossos 65 anos de história, como também são peça fundamental na construção de uma sociedade mais justa, humanizada, solidária e altruísta.

### Expediente:

Hospital São Vicente de Paulo - HSVP SAÚDE  
Dezembro de 2014 e Janeiro de 2015

### Endereço:

R Senador Salgado Filho,  
983 | Mafra | Santa Catarina |  
89300-000 | (47) 3641.3600 |  
[www.hsvpmfa.com.br/](http://www.hsvpmfa.com.br/)

### Responsável Técnica:

Jucelia Alves  
Diretora de Comunicação

### Redação:

Jucelia Alves  
Mtb 5614/PR  
Douglas Dias  
Mtb 3663/SC

### Diagramação e Assessoria:

Nine Comunicação & Design

<http://ninecristinadg.wordpress.com/>  
[contato@ninecristinadg.com](mailto:contato@ninecristinadg.com)

047 3645.5828

047 9224.6802

### Impressão

Gráfica Koster

### Tiragem

1500 unidades

# Precisa ir até o Hospital? Saiba o que fazer

Muitas vezes quando precisamos ir até um Hospital, seja para visita ou atendimento médico, não sabemos exatamente como proceder. Algumas informações importantes, como documentação necessária, horário de visitas, o que levar para o paciente, dentre outras, podem ajudar a evitar transtornos durante sua permanência no Hospital. Saiba como:

### O que o paciente deve trazer para internação?

Documentos RG, CPF, Cartão do SUS (mesmo internando por outro convênio o cartão SUS é obrigatório); pertences pessoais, pasta dental, escova dental, toalha, sabonete, pijama e chinelo.

**O que não se deve trazer ao hospital:** Dinheiro, joias, relógio, celular etc. (caso tra-

ga, o Hospital disponibiliza no setor da Tesouraria um local adequado para a guarda desses pertences). O Hospital não se responsabiliza pelos pertences que não estiverem guardados e registrados na tesouraria.

É proibida a entrada de crianças com idade inferior a 12 anos. Também é proibida a entrada de alimentos no Hospital.

Procure, no momento de sua visita, permanecer dentro do quarto com seu paciente, evite circular pelos corredores do hospital.

### Qual é o horário de visita?

**Apartamentos:** liberados das 8h às 21h.

**Enfermarias:** das 14h às 16h e das 19h30 as 20h30 (a entrada é permitida de duas em duas pessoas)

**UTI:** das 11h30 às 12h.

São permitidos apenas dois visitantes simultaneamente, sem trocas. Das 20h30 às 21h – neste horário apenas um visitante é permitido.

### Reclamação, sugestão ou críticas

Em caso de reclamação, sugestão ou crítica, deve-se procurar as coordenações de cada área pessoalmente ou por telefone. Atualmente o HSVP é dividido em 4 áreas:

Enfermagem, Administração, Apoio e Coordenação Geral.

### Como posso colaborar com o hospital de forma voluntária ou financeiramente?

Através de doação alimentos, verduras, frutas para a cozinha do hospital, participando do Clube de Amigas realizando bordados; doação em dinheiro, ou contribuindo com doação na Campanha da Luz.



No Hospital São Vicente de Paulo,  
o atendimento é diferenciado



# Trabalho voluntário é exemplo no Hospital São Vicente de Paulo

*Voluntárias há mais de 30 anos transformam panos de louças em roupa de cama para o hospital*

Um grupo de senhoras formado há mais de 30 anos é exemplo para médicos, enfermeiros, funcionários e pacientes do Hospital São Vicente de Paulo. Também conhecidas como Clube de Amigas do HSVP, são elas aposentadas, donas de casas, professoras, comerciantes entre outras voluntárias com idades entre 58 a 81 anos que juntas, confeccionam mais de 300 panos de louças que são comercializados e retornam ao hospital na forma de edredons, travesseiros e roupa de cama em geral.

O trabalho é artesanal e vendido no próprio hospital sob encomendas, e alguns viajam para países de todos os continentes, ou na forma de presentes ou através de turistas que visitam a cidade.

As voluntárias se reúnem todas as tardes de terça-feira - colocam a conversa em dia e no final tomam um chá oferecido pelo hospital.

Bernadete Dequech, uma das fundadoras do grupo, se emociona ao falar do trabalho e relembra das grandes amizades que fez ali. "Nós somos as maiores beneficiadas de estar aqui, nossas reuniões são na verdade uma terapia para todas, o que uma não sabe outra ensina e assim estamos todos esses anos. Aqui somos e formamos nossa segunda família", comenta.

Atualmente o grupo é dirigido por Aracelis Bulegon e é ela quem explica o funcionamento do trabalho: "Não somos uma associação, nem temos vínculo com outras organizações, não temos uma diretoria ou uma presidente

eleita, aqui cada uma faz seu trabalho, que na maioria das vezes é feito em casa. Nas reuniões trocamos ideias, sugestões e dividimos as tarefas. Enquanto umas se encarregam de levar os panos para engomar, outras costuram,

bordam e aplicam o crochê e assim vice versa", explica.

Para conhecer os projetos ou fazer parte do grupo de voluntárias que é aberto a todas as mulheres da cidade, basta ir ao hospital nas tardes de terças-feiras.



*Iolanda Marta dos Santos, Lea de Souza Woehl, Terezinha Teodoroski, Iracema Medeiros, Bernadete M. Dequech, Rosemarie G. Piãotquewicz, Maria Terezinha Ramos de Assis, Noily R. Rauen, Maria Miguel Saliba, Ezelita Schmieguel, Maria Tereza Belém Ambrosi, Vera S. O. Scholz, Nadir Nazari Pinto, Elenita Susin Lenzian, Aracelis Bulegon, Íris Madalena Meneghini e Celita Kredens*

## Sua ajuda mantém nossa saúde em dia!

*Doações na conta de luz vêm ajudando o HSVP a realizar grandes conquistas*

Você sabia que mesmo sem tempo para atividades voluntárias pode ajudar o Hospital São Vicente de Paulo? Através de uma parceria com a CELESC, o HSVP recebe doações realizadas através da conta de luz. Essa parceria acontece há mais de dezoito anos e, através do gesto solidário de diversos colaboradores, foi possível realizar diversas melhorias no hospital, como a construção do centro cirúrgico, construção da nova UTI, compra de equipamentos para a UTI, Compra dos Microscópios Neurológico e Oftalmológico, Reforma da Recepção do Hospital, aquisição de equipamentos para o

Centro de Diagnóstico de Imagem (CDI) e reforma dos leitos das enfermarias.

A parceria com a comunidade não apenas é importante para a manutenção dos trabalhos no hospital, como reforça o entendimento de que o HSVP está a serviço da vida e da população; ampliando continuamente os investimentos em prol da qualidade no atendimento de seus pacientes.

### Como ajudar

Qualquer pessoa, física ou jurídica, pode doar o valor que desejar para o Hospital São Vicente de Paulo. Para colaborar, é necessário preencher o formulário de autorização disponível na recepção do Hospi-

tal, ou imprimir através do site <http://www.hsvpmfa.com.br>.

A doação é cobrada mensalmente – e somente na fatura de energia elétrica. Mais informações podem ser obtidas através do fone 47 36413624 ou através do email secreta-

ria@hsvpmfa.com.br. Seja você também nosso aliado na luta diária por salvar vidas. Faça sua doação e ajude a construir um Hospital cada vez mais humanizado e bem estruturado no atendimento da comunidade.



*Nova UTI adquirida com a ajuda da população*



**Seja uma luz para quem precisa salvar uma vida!**

**Faça sua doação ao HSVP através da conta de Luz.**

Preencha o formulário disponível na recepção do Hospital e nos ajude a ajudar!

# Plano Diretor traz desenvolvimento planejado ao HSVP

*Trabalho conjunto motiva a expansão contínua das atividades do hospital*

O plano diretor do Hospital São Vicente de Paulo foi implantado em outubro de 2013 e, após um ano de atividades, trouxe importantes resultados para o planejamento hospitalar. Trata-se de um documento técnico orientativo para o crescimento ordenado do Hospital nos próximos anos e tem o objetivo de adequar os espaços físicos, visando o planejamento de novas obras. A elaboração deste documento se deu a partir da criação de um grupo de trabalho formado por Diretores, Coordenadores, Médicos e Funcionários juntamente com o Arquiteto Heitor Madrigano, Coordenador do Plano. Com isso, reformas e ampliações necessárias para o atendimento de excelência do HSVP são planejadas para os próximos anos, sem perder de vista os critérios de expansibilidade, ambiente, tecnologia e sustentabilidade.

Outro aspecto importante do plano diretor diz respeito ao desempenho econômico do Hospital. A partir do planejamento, o HSVP pode buscar a geração de novas receitas com a ampliação dos serviços prestados e do segmento socioeconômico atendido. Com a adequação dos recursos físicos e do ambiente do hospital, a instituição conquista também a humanização hospitalar, oferecendo estímulos que auxiliam pacientes e funcionários na redução do estresse.

Para o diretor presidente do HSVP, Josué Miguel, uma das grandes conquistas da elaboração do plano diretor é a conscientização de toda a equipe de que o hospital possui um norteador de seu desenvolvimento e que toda ação futura é precedida de um minucioso planejamento. “O plano

diretor é um legado dos administradores atuais e um documento estratégico essencial para a própria continuidade administrativa nos próximos anos”, enfatiza.

A metodologia de planejamento no interior do hospital foi elaborada por um Grupo de Trabalho, que é composto pela administração, membros do Corpo Clínico, Enfermagem, Engenharia e Manutenção que, auxiliados pela consultoria de arquitetura, analisou as principais necessidades do hospital e buscou alternativas para viabilizar a readequação e modernização das instalações. Segundo o diretor, este trabalho é resultante da adoção de uma política realista de gestão hospitalar, e que poderá ser aplicada a todas as ações que envolvam projetos, obras e a conservação das instalações do Hospital São Vicente de Paulo.

## Empreendimento histórico

O Hospital São Vicente de Paulo já possui excelente estrutura em setores como Centro Cirúrgico, Tratamento Intensivo e Centro de Imagens. O Plano Diretor vem possibilitando no último ano a concretização de um dos maiores empreendimentos da história do HSVP, que está edificando um novo edifício hospitalar. “Trata-se de um edifício hospitalar de desenho contemporâneo, com características hoteleiras, baseado no princípio de máxima flexibilidade na sua ocupação interior, e de renovada concepção ambiental, propiciando um nível excepcional de conforto aos pacientes internados, funcionários e visitantes”, explica Josué Miguel, diretor presidente do Hospital São Vicente de Paulo.

O edifício é concebido de modo a que a luz natu-

ral proveniente da cobertura ilumine de forma controlada todos os andares, rompendo o padrão arquitetônico convencional para unidades de internação. O novo prédio também possuirá 04 novos elevadores projetados para o transporte de leitos e carros de transporte e duas escadas dimensionadas com lances de largura 2,40m, apropriadas para escapes emergenciais de pacientes em macas.

O processo de modernização da estrutura do hospital vem se desenvolvendo através de um processo gradual, que teve início com o planejamento, seguido por diversas etapas de projetos e por fim, se completa com a realização das obras. Com isso, todas as melhorias da instituição seguem uma diretriz de expansão sustentável, visando também a humanização do atendimento hospitalar.



### Integrantes do Plano Diretor HOSPITAL SÃO VICENTE DE PAULO

Diretor Presidente - Josué César Miguel  
 Diretor 1º Vice Presidente - Valdecir Valoja de Collo  
 Coordenador Geral - Dario Clair Staczuk  
 Coordenadora de Enfermagem - Aline Morgana Pures  
 Coordenador Administrativo - Luis Fernando Scardazan  
 Coordenador dos Serviços Técnicos e de Apoio - Luiz Antonio dos Santos  
 Gerente de TI - Roberval Smekatz  
 Controladoria - Cleusa Maria S. Damas  
 Coordenadora de Pessoas e Processos - Pollyana Pawlowytsch  
 Conselheiro Fiscal - Eloi Ruthes  
 Sub-Coordenador de Enfermagem - Ossimar Carlos Friedrich

### DA MADRIGANO HOSPITALAR PLANEJAMENTO E ARQUITETURA DE HOSPITAIS LTDA.

Arquiteto Heitor Madrigano ( Coordenação Geral )  
 Técnico Cláudio Roberto Zunino  
 Arquiteta Anamélia Regina Zibell

# Novos equipamentos ampliam segurança e qualidade no atendimento do HSVP

Investimentos ultrapassam a casa dos 500 mil reais e trazem melhorias e maior segurança aos pacientes

Desde o último mês de novembro o HSPV conta com um novo gerador de eletricidade. Programado como fonte auxiliar para uso de energia, ele trabalha automaticamente com uma potência de 500 kVA. O equipamento permanece em estado de standby, mas em caso de queda ou falta de energia em segundos entra em funcionamento.

Segundo Luiz Antonio dos

Santos, coordenador de serviços técnicos e de apoio, o equipamento trouxe mais segurança à equipe médica e pacientes durante os procedimentos cirúrgicos. “O gerador de eletricidade é movido a óleo diesel, e é programado para numa eventual falta de energia elétrica, entrar automaticamente em funcionamento em menos de dois segundos.”, pontua.

A aquisição e instalação

do novo gerador representa um investimento de mais de R\$300 mil, viabilizada com verbas da própria instituição.

## Autoclave

Outra aquisição do hospital foi a compra de dois aparelhos Autoclave - os equipamentos são utilizados para esterilizar materiais cirúrgicos através do calor úmido sob pressão. Os aparelhos representam um investimento de R\$275 mil e foram ad-

quiridos com verbas próprias e de emendas parlamentares do deputado federal Mauro Mariani.

De acordo com o diretor do hospital, Dario Clair Staczk, o equipamento vai garantir a qualidade da esterilização de instrumentos cirúrgicos, reduzindo as chances de infecção hospitalar. O hospital realiza em média 3 mil cirurgias por ano, 5 mil internações e 20 mil exames.



## Você sabe como funciona a cozinha do Hospital?

Mais de 10 mil refeições são feitas por mês para pacientes, acompanhantes, médicos e colaboradores do HSVP

Desde que o Homem existe, a alimentação faz parte do seu dia a dia, e nem mesmo o passar do tempo, as novas técnicas de preparo, podem superar um ingrediente único, cuja presença é indispensável. E muito embora o conceito do amor já tenha se transformado em um jargão para as campanhas publicitárias, uma cozinha sem amor é uma cozinha sem vida, ou como dizia o poeta Vinicius de Moraes: “Ovos mexidos, camarões, sopinhas, molhos, stroganoffs — comidinhas para depois do amor. E o que há de melhor que ir pra cozinha e preparar com amor

uma galinha com uma rica e gostosa farofinha.”

E é justamente com esse conceito de amor que a equipe composta por 15 profissionais do HSVP prepara mais de 10 mil refeições por mês para pacientes, acompanhantes, médicos e colaboradores. “Buscamos o crescimento constante da equipe e a qualidade dos ingredientes, além disso, fazemos o acompanhamento desde a chegada dos alimentos no hospital até a preparação dos pratos que chegam aos pacientes”, explica a nutricionista Andrea Carolina Sczip.

O trabalho começa cedo,

de segunda a segunda. Às 6h30 a primeira turma já está com o café da manhã pronto, trabalho que só termina após servir o jantar, isso por volta das 21h30.

O cardápio é desenvolvido pela nutricionista, tendo como perspectiva a necessidade básica e particularidades de cada paciente. “A

diferença de uma cozinha hospitalar é que aqui o cuidado precisa ser redobrado, dependendo do estado de saúde do paciente uma intoxicação alimentar pode ser fatal. E é justamente para preservar a saúde de nossos pacientes que investimos na melhoria contínua”, pontua a nutricionista.



Agência de design  
Assessoria de Imprensa  
Identidade Visual Corporativa

**CRIATIVIDADE QUE DESTACA!**

R Rio Grande do Sul, 493 ap 101 | Rio Negro | PR | 3645.5828 9224.6802 **NINE CRISTINA**

# Cuidados com

**D**urante o verão, aumentam as atividades realizadas ao ar livre. A radiação solar incide com mais intensidade sobre a Terra, aumentando o risco de queimaduras, câncer da pele e outros problemas. Por isso, não podemos deixar a fotoproteção de lado. Veja a seguir dicas para aproveitar a estação mais quente do ano sem colocar a saúde em risco.

## Roupas e acessórios

Além do filtro solar, no verão é importante usar chapéu e roupas de algodão nas atividades ao ar livre, pois retêm cerca de 90% da radiação UV. Tecidos sintéticos, como o nylon, retêm apenas 30%. Evite a exposição solar entre 10h e 16h. As barracas usadas na praia devem ser feitas de algodão ou lona, materiais que absorvem 50% da radiação UV. Outro objeto de extrema importância é o óculos de sol, que previne cataratas e lesões a córnea.

## Filtro solar

O verão é o momento de intensificar o uso de filtro solar, que deve ser aplicado diariamente, e não somente nos momentos de lazer. Os produtos com Fator de Proteção Solar (FPS) 15 ou 20 podem ser usados no dia a dia; e o FPS 30 ou superior é ideal para uma exposição mais longa ao

sol (praia, piscina, pesca etc.).

O produto deve proteger contra os raios UVA (indicado pelo PPD) e contra os raios UVB (indicado pelo FPS). Aplique o produto 30 minutos antes da exposição solar, para que a pele o absorva. Reaplique-o a cada duas horas, mas fique atento, esse tempo diminui se houver transpiração excessiva ou se você entrar na água. Aplique o protetor uniformemente em todas as partes de corpo, isso inclui mãos, orelhas, nuca e pés.

Uma dica bacana é que o uso de fluidos siliconados nas pontas dos cabelos impede que eles se danifiquem com o vento, calor ou maresia. Não se esqueça de proteger as cicatrizes. Quando novas podem ficar escuras se não forem protegidas. Se antigas podem desenvolver tumores na pele, apesar de ser um evento raro. Pode ser colocado o filtro na própria cicatriz ou protegê-las com adesivos ou esparadrapos.

Em crianças, inicia-se o uso do filtro solar a partir dos seis meses de idade, utilizando um protetor adequado para a pele sensível da criança - de preferência os filtros físicos. Você pode pedir orientação a um pediatra ou a um dermatologista sobre qual o melhor tipo

para cada caso. É preciso que as crianças e jovens criem o hábito de usar o protetor solar diariamente, pois 75% da radiação acumulada durante toda a vida ocorre na faixa entre 0 e 20 anos.

**Alerta:** As pessoas de pele negra têm uma proteção "natural" da pele, pela maior quantidade de melanina produzida, mas não podem esquecer da fotoproteção, pois também estão sujeitas a queimaduras, câncer da pele e outros problemas. Assim como as pessoas de pele mais clara, precisam usar filtro solar, roupas e acessórios apropriados diariamente.

## Hábitos diários

As temperaturas mais quentes exigem hidratação redobrada, por dentro e por fora. Aumente a ingestão de líquidos no verão e abuse da água, suco de frutas e da água de coco. Todos os dias, aplique um bom hidratante, que ajuda a manter a quantidade de água na pele entre 10% a 30%.

Alguns alimentos podem ajudar na prevenção dos danos que o sol causa à pele, como cenoura, abóbora, mamão, maçã e beterraba, pois contêm carotenóides, substância que se deposita na pele e retém as radiações ultravioletas. Esta substância é encontrada nas frutas e legumes de cor alaranja-

da ou vermelha.

No verão estamos mais dispostos a comer alimentos saudáveis, carnes grelhadas, alimentos crus e cozidos. Frutas e legumes com alto teor de água e com baixo teor de carboidratos e muitas fibras também são muito comuns nesta época. Aposte nestes alimentos para ajudar na hidratação do corpo, prevenir doenças e os sinais do envelhecimento.

No banho, use sabonetes compatíveis com o tipo de pele. A temperatura da água deve ser fria ou morna, para evitar o ressecamento.

## Doenças de pele

A combinação sol, praia, areia ou piscina mais o excesso de suor elevam o risco de algumas doenças da pele. Saiba mais a seguir.

## Micoses

As micoses podem se manifestar na pele, no couro cabeludo e nas unhas. Vale lembrar que ninguém está livre delas, crianças, jovens, adultos e idosos. Os pés, a virilha e as unhas são os lugares mais comuns em que elas aparecem, mas isso não significa que outras partes do corpo estejam livres das terríveis micoses. São infecções causadas por fungos que se alimentam da queratina presente nesses locais. Quando encontram con-



# a pele no verão

dições favoráveis ao seu crescimento, como: calor, umidade, baixa de imunidade ou uso de antibióticos sistêmicos em longo prazo, estes fungos se reproduzem e passam então a causar a doença.

A melhor forma de evitar as micoses é mantendo hábitos de higiene, como: secar-se após o banho, principalmente áreas de dobras da pele, como virilha, entre os dedos dos pés, axilas. Não andar descalço em pisos constantemente úmidos (lava-pés, vestiários, saunas). Usar somente o seu material de manicure. Evite usar calçados fechados o máximo possível. Opção pelos mais largos e ventilados.

## Brotoejas

Aquelas pequenas bolinhas na pele também costumam dar o ar da graça nos dias de calor. Elas surgem principalmente em bebês por conta do contato da pele com o suor nas “dobrinhas” da pele ou das roupas. Elas aparecem quando há entupimento das glândulas sudoríparas. Podem ser bolhas transparentes e podem não coçar quando a obstrução for superficial; ou avermelhadas e coçarem muito quando a obstrução dos canais das glândulas for mais profundo. Usar roupas frescas no calor, evitar locais muito abafados que pro-



piciam a sudorese excessiva, são algumas dicas para evitar brotoejas, principalmente em pessoas predispostas.

## Manchas e sardas brancas

As manchas e as sardas brancas surgem de vagar e quando menos se espera, elas estão lá fixadas na pele como mini-pontinhos. Elas são danos que os raios solares causaram na pele e aparecem como tempo.

As manchas são conhecidas como manchas senis, ou melanoses solares. Em geral, são manchas escuras, de coloração entre castanho e marrom, geralmente pequenas. Surgem em áreas que ficam muito expostas

ao sol, como a face, o dorso das mãos e dos braços, o colo e os ombros.

As sardas brancas aparecem quando há ação acumulativa da radiação solar sobre áreas de pele expostas ao sol de forma prolongada e repetida ao longo da vida, provocando alterações nos melanócitos.

A melhor forma de evitá-las é não se esquecer do protetor solar para que não apareçam novas lesões. As manchas e sardas têm tratamento, feito por um dermatologista especializado. Ele irá avaliar sua pele e as lesões e indicar o melhor tratamento.

Essas lesões são benignas, não evoluem para o câncer da pele; entre-

tanto, são marcadores de fotoexposição e fotodano. Por esse motivo, o acompanhamento regular desses pacientes com dermatologista, é fundamental para uma perfeita avaliação e acompanhamento.

## Acne solar

É provocada pela mistura da oleosidade da pele com o uso do filtro solar. Lave o rosto com sabonete ideal para o tipo de pele, use tônicos mais adstringentes e procure usar filtros solares com base aquosa ou em gel, esses produtos deixam a pele mais seca, o que pode diminuir a oleosidade da pele.

Fonte: Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD)

ESTE ESPAÇO ESTÁ DISPONÍVEL PARA ANÚNCIOS!

DIVULGUE A SUA MARCA **AQUI!**

3645.5828 9224.6802 | contato@ninecristinadg.com

# Eventos e homenagens de fim de ano

*Trabalho conjunto motiva a expansão contínua das atividades do hospital*

O fim de ano foi especial para pacientes e colaboradores do HSVP, que foram homenageados em diversos eventos.

## Coral Rio Negro

Na noite de 16 de dezembro, e pelo sexto ano consecutivo, a Associação Coral Rio Negro apresentou músicas e canções de vários estilos por mais de uma hora. Apresentação que alegrou a todos. "Foi algo divino, nos emocionamos, rimos e ficamos sem palavras ao ouvir as belas vozes do Coral Rio Negro", assim resumiu a apresentação Rosilene Neumann Smekatz, secretária geral do HSVP.



## Missa de Ação de Graças

Não foi diferente com a Missa de Ação de Graças de Natal, celebrada pelo padre Dulcio Araujo, que também contou com a participação pacientes e colaboradores. Durante sua mensagem o padre lembrou da importância dos cristãos a perpetuar a mensagem de Cristo. "Este hospital tem uma raiz muito forte com os princípios cristãos comprovada ao longo de sua história. E cabe a nós dar continuidade a esse trabalho assim como Jose e Maria que receberam a incumbência de serem os progenitores do Filho de Deus, e fizeram isso com muita maestria, também temos que levar agora a mensagem de Jesus, para esse mundo cada vez mais secularizado, pagão e consumista", frisou.



## Papai Noel

Na noite de 19 de dezembro, um jantar especial marcou o fim de ano entre os mais de 240 colaboradores do hospital. O jantar de encerramento foi na Churrascaria Araucária e proporcionou a todos uma noite agradável, com sorteio de brindes e confraternizações.

Já na tarde do dia 23 foi a vez do papai Noel, que chegou por volta das 14 horas e visitou os pacientes internados juntamente com a cantata da equipe de cantos do HSVP.

## Coluna **Corpo Ativo**

www.corporativonet.com

Com grande prazer, a partir dessa edição, irei escrever uma coluna no informativo voltada à promoção da saúde e qualidade de vida. Será abordada em cada edição aspectos ligados à atividade física, alimentação saudável, dicas de saúde, inovações em estilo de vida saudável além de apresentar instituições que auxiliam nesse processo. Você pode participar da coluna deixando sua dúvida no email: contato@corporativonet.com

### CORPORATIVO: PROGRAMAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

Muitas empresas investem valores altos na manutenção dos equipamentos e da infraestrutura e acabam esquecendo-se do bem maior de qualquer companhia, as pessoas, os colaboradores. Com esse intuito a CorpoRativo foi fundada em 2012, oferecendo diversos serviços de promoção da saúde como: ginástica laboral, palestra educativas, ergonomia e atividades de lazer. Investir em saúde é valorizar a sustentabilidade. Nas próximas edições falaremos mais sobre o assunto, apresentado a Palestra Musical.

### ACABOU A DESCULPA: NÃO TENHO TEMPO

Um estudo publicado pelo "American Journal of Health Promotion" demonstrou que sessões de 10 minutos de atividade física podem trazer benefícios para a saúde. Durante três anos, as pessoas que participaram da pesquisa, usaram ao menos por quatro dias, durante 10 horas, um instrumento (acelerômetro) que quantificava o padrão da forma de andar -- normal ou acelerada. Cerca de metade dos 6.321 participantes com idades entre 18 e 85 anos submeteram-se aos exames de colesterol, triglicérides e glicose e obtiveram melhoras nos índices com sessões de 10 minutos. Conclusão: seja mais ativo todos os dias e repita as sessões de 10 minutos pelo menos 3x ao dia.

### ENVELHECIMENTO: QUAL A EXPECTATIVA DE VIDA DO BRASILEIRO?

Quando analisamos o envelhecimento, temos que verificar: qual é a expectativa de vida da população? Atualmente a expectativa de vida no Brasil é de 74,6 anos, o que representa uma evolução no processo de envelhecimento dos brasileiros: em 1910 essa expectativa não passava dos 35 anos. Segundo o IBGE para 2050 a expectativa de vida do brasileiro subirá para 80,7 anos e em 2060 para 81,2 anos. O Quadro abaixo apresenta a expectativa de vida das cidades da nossa região, obtendo uma média de 75,7 anos, superior a média nacional.

MAFRA - SC	77,8 anos
PAPANDUVA - SC	75,2 anos
CAMPO ALEGRE - SC	75,7 anos
ITAIÓPOLIS - SC	75,2 anos
RIO NEGRINHO - SC	75,9 anos
SÃO BENTO DO SUL - SC	77,3 anos
MONTE CASTELO - SC	74,6 anos
CAMPO DO TENENTE - PR	73,3 anos
RIO NEGRO - PR	76,7 anos



**CORPORATIVO: programas de promoção da saúde!**  
**Prof. Ms. Daniel Petreça (CREF: 7460 G/SC)**  
[www.corporativonet.com](http://www.corporativonet.com)