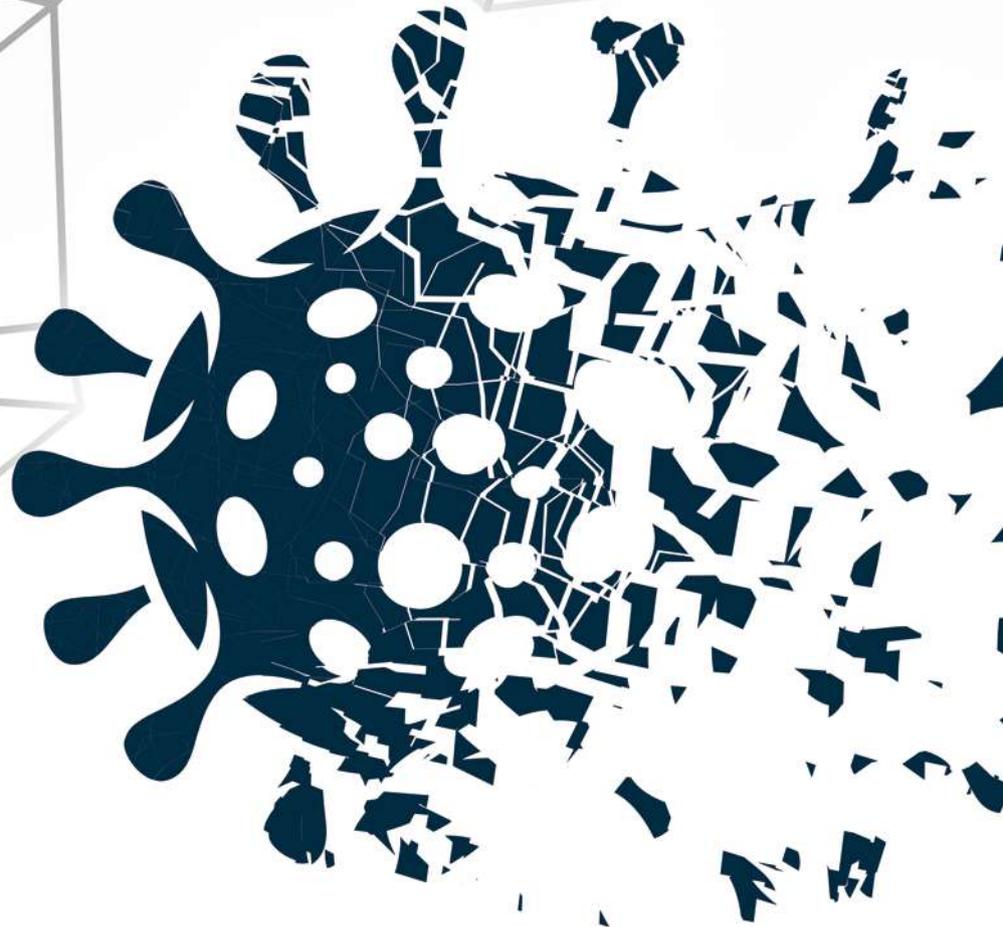


SP

Ano 9 | nº 29 | Maio 2020



CÂNCER



Especial **CORONAVÍRUS**

Saiba como o Icesp e o HC-FMUSP se prepararam para enfrentar a pandemia

BATE-PAPO

Dr. David Uip, coordenador do Centro de Contingência do Coronavírus em SP, avalia cenário de combate à COVID-19

ESPECIAL

*Câncer x Coronavírus
Período requer atenção e cuidado redobrado aos pacientes oncológicos*



Tempo de cuidado, proteção e aprendizado

Atravessamos um momento que requer união de esforços, determinação e alta capacidade de adaptação. É neste contexto que, desde as primeiras semanas de 2020, o Instituto do Câncer do Estado de São Paulo vem se preparando para o enfrentamento da pandemia do novo coronavírus.

Alinhadas às diretrizes do Complexo do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP foram definidas medidas estratégicas de proteção e segurança aos pacientes, acompanhantes e colaboradores da Instituição com o objetivo de minimizar os efeitos da pandemia e preservar a qualidade assistencial do tratamento oncológico.

Quando os casos da doença ainda estavam concentrados em Wuhan, na China, o Comitê de Agravos Inusitados à Saúde do Icesp foi acionado para identificar situações de possíveis ameaças a fim de traçar mecanismos internos de atuação. Desde então, condutas ainda mais firmes foram adotadas para garantir o bem-estar de todas as 10 mil pessoas que circulam pelo prédio diariamente.

Com a agilidade para apresentar soluções, implantar medidas práticas e reavaliá-las constantemente, podemos dizer que o Instituto vem obtendo impactos positivos e resultados satisfatórios diante deste cenário. Experiência esta que certamente nos deixará grande aprendizado para o aprimoramento de nossas atividades.

Por isso, esta edição da revista SP Câncer é um compilado especial sobre o tema com a abordagem das principais ações implementadas pelo Instituto e pelo Complexo HCFMUSP, considerado hoje referência no atendimento de casos de COVID-19 no Brasil, uma entrevista exclusiva com o infectologista e coordenador do Centro de Contingência para Coronavírus no Estado de São Paulo, David Uip, o alerta para as recomendações gerais ao paciente em tratamento do câncer, além de dicas para manter a saúde mental e física em equilíbrio em tempos de grande propagação de notícias preocupantes e da necessidade de isolamento social.

Boa leitura!

Prof. Dr. Ivan Ceconello - Presidente do Conselho Diretor do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo

BATE-PAPO

INFECTOLOGISTA DAVID UIP FALA SOBRE ESTRATÉGIAS DO GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO CONTRA O CORONAVÍRUS

04

FIQUE POR DENTRO

HOSPITAL DAS CLÍNICAS DA FMUSP VIRA MAIOR CENTRO PARA TRATAR PACIENTES GRAVES DE COVID-19 DO PAÍS

08

ICESP EM DESTAQUE

INSTITUTO DO CÂNCER DE SP TEM ESTABELECIDO UMA SÉRIE DE AÇÕES PARA PROTEGER PACIENTES E COLABORADORES

11

ESPECIAL

CORONAVÍRUS E CÂNCER: QUAIS OS CUIDADOS DOS PACIENTES DURANTE A PANDEMIA

15

HUMANIZAÇÃO

VISITAS VIRTUAIS PERMITEM A INTERAÇÃO AFETIVA ON-LINE ENTRE OS PACIENTES ISOLADOS COM SUSPEITA DE COVID-19 E SEUS FAMILIARES

18

EM FOCO

MANTER-SE SAUDÁVEL E EQUILIBRADO MENTALMENTE É FUNDAMENTAL PARA ENFRENTAR SITUAÇÕES COMO A QUE ESTAMOS VIVENDO

20

Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo
 Diretor - Tarcisio Eloy Pessoa de Barros Filho
 Vice-Diretor - Roger Chammas

Fundação Faculdade de Medicina
 Presidente da Organização Social de Saúde e Diretor Geral - Flávio Fava de Moraes

Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP
 Diretora Clínica - Eloísa Silva Dutra de Oliveira Bonfá
 Superintendente - Antonio José Pereira

Instituto do Câncer do Estado de São Paulo Octavio Frias de Oliveira
 Presidente do Conselho Diretor - Ivan Ceconello
 Diretor Geral - Paulo Marcelo Gehm Hoff
 Diretora Executiva - Joyce Chacon Fernandes
 Diretora de Corpo Clínico - Maria Del Pilar Estevez Diz
 Gerente de Comunicação e Jornalista Responsável - Maria Fernanda Rodrigues
 Mâtérias: Gabriela Haddad, Maria Carolina Freitas e Nathália Valdez Mioto
 Diagramação: Juliana Martins Vieira

Endereço: Av. Dr. Arnaldo, 251, Cerqueira César, São Paulo/SP -
 Cep 01246-000
 Telefone: (+5511) 3893-2000
 Site: www.icesp.org.br
 Ctp, impressão e acabamento - Gráfica GrafLar

No comando

Desde que o primeiro caso de COVID-19 foi confirmado em São Paulo, o infectologista David Uip lidera um time formado por 17 especialistas que integram o Centro de Contingência para Coronavírus

Quando, em 25 de fevereiro deste ano, foi confirmado o primeiro caso de COVID-19 no Estado de São Paulo, o infectologista e ex-secretário de Estado da Saúde David Uip foi escalado pelo governador João Dória para comandar o Centro de Contingência para Coronavírus no Estado de São Paulo.

O grupo reúne 17 especialistas, entre médicos, cientistas, virologistas, pesquisadores e professores universitários de renomadas instituições da capital paulista e do interior. Diariamente eles se reúnem para discutir estratégias de enfrentamento da pandemia no Estado.

Nesta entrevista para a SP Câncer, o infectologista avalia as medidas adotadas pelo governo até aqui, fala de sua preocupação com as fakenews e também relembra o período de angústia quando, infectado pela COVID-19, teve de ficar 14 dias sem sair de casa.

SP Câncer – Como surgiu a ideia de criar um Centro de Contingência para o Coronavírus reunindo 17 especialistas, sob seu comando?

David Uip - Foi um convite que o governador

João Dória me fez em fevereiro para que eu coordenasse o Centro e que o montasse com pessoas que eu e o secretário escolhêssemos. Nós escolhemos pessoas com perfis claros. Primeiro, infectologistas, pneumologistas e epidemiologistas, o pessoal que trabalha com estatística. São pessoas muito experientes e com características claras, com competência acadêmica e experiência em pandemias. Esse foi o perfil e nós fizemos um grupo que eu entendo que é representativo, muito forte e ajuda o governo a tomar decisões em cima de ciência e experiência prévia.

SP Câncer – O senhor acredita que o governo de São Paulo está dando respostas adequadas para conter o avanço da pandemia? O isolamento social contribuiu?

David Uip - Disso eu não tenho dúvida. Eu vi todas as curvas matemáticas epidemiológica com modelos diferentes e a conclusão é a mesma. Houve um impacto muito favorável no achatamento da curva e o retardamento do pico. Começamos baseados em experiências anteriores, mas hoje nós não temos ne-

“
A rede de São Paulo é robusta, tanto de hospitais do estado, como filantrópicos e hospitais privados
”

nhuma dúvida de que foi o modelo adequado, na data adequada e as medidas foram adequadas. Nós não fizemos o fechamento total, seria muito difícil fazer isso, mas entendo que as medidas foram adequadas e no tempo certo.

SP Câncer – A rede de saúde do Estado está preparada para atender aos pacientes com COVID-19 e outras doenças?

David Uip - A rede de São Paulo é robusta, tanto de hospitais do estado, como filantrópicos e hospitais privados. Também tem uma boa atenção secundária, que são os ambulatórios de especialidades, os AMES, e o sistema municipal também é competente. O SUS na minha opinião é o melhor sistema de integração e um dos melhores do mundo, mas as histórias são antigas. Ele é mal financiado, poderia ter recursos muito maiores e é uma história que eu denuncio minha vida inteira. Hoje há um sofrimento claro do sistema, não porque o SUS não é o melhor - eu acho o SUS o máximo -, mas porque tem dificuldades que são históricas. Mas entendo que o estado de São Paulo tem uma estrutura robusta, vai ser pressionado, mas talvez consiga



“Cada dia é uma lição, é um aprendizado. Vai desde a importância da ciência, que é decisiva nesse momento, até o espírito humanitário”

dar uma resposta melhor.

SP Câncer – Quais as principais diferenças do novo coronavírus em relação a outras infecções respiratórias conhecidas?

David Uip - Eu vivo isso há muitos anos. Costumo dizer que minha primeira epidemia foi a doença meningocócica, em 1973. Depois a Aids, que foi uma loucura, com o primeiro caso nosso em 1982. Nós tivemos isolamento do vírus e vias de transmissão em 1983, depois o diagnóstico em 1987 e a terapia em 1996. Depois veio a febre amarela e na sequência outros tipos de vírus, a H1N1, dengue e zika vírus. Na época do H1N1 eu era diretor do Hospital Emílio Ribas e teve um momento que estávamos internando pacientes na rede privada, foi impressionante, mas depois surgiu o remédio e, na sequência, a vacina. Hoje nós estamos enfrentando algo que as gerações que antecederam e a minha não viram, porque é um vírus de transmissibilidade relativa e causador de doenças de tipos diferentes, desde os assintomáticos, que ainda prevalecem, até a doença grave. Portanto é diferente, com necessidades diferentes, por exemplo o uso da máscara. Hoje há indicação de máscara, mas no início nós indicávamos apenas para indivíduos sintomáticos. Pandemia é isso, aprendemos e nos informamos todos os dias. O número de trabalhos é interminável e difícil de acompanhar.

SP Câncer – Porque um número tão alto de mortes no Brasil e no exterior?

David Uip - Isso precisa ser muito bem avaliado. Ao falar de letalidade é trabalhado com denominador e numerador. Se em uma das bases só

tem doentes internados e doentes graves, que vão pra UTI e mortes, você terá um número importante no denominador. Se é trabalhado o número de infectados, é preciso fazer muitos testes e aí muda totalmente. Se um número grande de pessoas for testado, a letalidade será menor de 1%. Se testar apenas pacientes internados graves vai ver o que está acontecendo na Itália ou outros países, mais de 8%. Por isso depende de entender bem o modelo, o que é matemático.

SP Câncer – O senhor contraiu a doença e precisou ficar duas semanas isolado em sua casa. Como foi esse período? O senhor chegou a ter pneumonia.

David Uip - Eu comecei a ter sintomas exuberantes no domingo e na segunda-feira fiz o PCR, que deu positivo, e a tomografia, que foi normal. Uma semana depois eu repeti a tomografia e tinha uma pneumonia no pulmão esquerdo. O período de isolamento foi muito difícil, eu sou extremamente ativo e tenho uma porção de responsabilidades. Eu me comportei como a maioria, fiquei aflito, receoso, tive medo. Quem é médico sabe como a doença vai evoluir, então eu sabia que a maior fase de complicação é entre o sétimo e o nono dia. Foi o que aconteceu, somos todos iguais.

SP Câncer – Como o senhor avalia o impacto das fake news nesta pandemia?

David Uip - Isso é um desastre. Eu critico fake news minha vida inteira especialmente quando ligadas à saúde, para mim isso é crime. Num momento desses de angústia de todo mundo, que as pessoas precisam ser informadas, há esses indutores do mal. Para mim isso é imperdoável, é crime e as pessoas deveriam ser responsabilizadas.

SP Câncer – Como o senhor vê a condução de outros países em relação à COVID-19?

David Uip - Nós já vimos de tudo. A China,

que provavelmente estava preparada, países da Europa que foram surpreendidos, os Estados Unidos com muitas dificuldades e minha preocupação com os países da América Latina, especialmente da América do Sul. E no Brasil, principalmente com a população vulnerável que existe em todos os estados. A diferença é a capacidade de cada estado em dar resposta. É uma preocupação muito grande e tentamos fazer o melhor possível para minimizar pelo menos no estado de São Paulo, o que está acontecendo.

SP Câncer – Quais as lições que devemos tirar da epidemia de coronavírus?

David Uip - Pessoas e empresas são incríveis, todas as demonstrações de carinho, que para mim pessoalmente fez muita diferença. Do ponto de vista do que eu vejo hoje das empresas e pessoas ajudando e participando é incrível e essa é a maior lição. As pessoas são muito boas, a grande maioria, e na hora da necessidade elas ajudam. Eu me senti muito ajudado pelas pessoas, amigos e pacientes e até quem não conhecia, e isso fez total diferença. Duas coisas me ajudaram: a fé e a participação do espírito humanitário de todos que estiveram próximos a mim. ■





Banco de imagem: Assessoria de Comunicação FMUSP

OPERAÇÃO DE GUERRA

Em exemplo de boa gestão e agilidade, Hospital das Clínicas da FMUSP vira maior centro para tratar pacientes graves de COVID-19 do país

O Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP realizou uma verdadeira operação de guerra para liberar todos os leitos do Instituto Central exclusivamente para atender casos relacionados ao novo coronavírus.

Para que isso acontecesse, os pacientes com diferentes doenças foram transferidos para os outros sete institutos do complexo. Com a operação, o HCFMUSP se tornou o maior centro para tratar pacientes graves de COVID-19 do país. O ritmo de abertura de leitos de UTI para a doença é algo sem precedentes na história da Medicina no Brasil.

Na primeira etapa da reestruturação,

foram disponibilizados 200 leitos de UTI e 700 leitos de enfermaria em ocupação gradativa para pacientes da Covid-19. Em seguida, o hospital anunciou o plano de abertura de mais 100 leitos de UTI apenas para tratamento do coronavírus, com apoio da iniciativa privada. A operação foi acertada com o governador do Estado de São Paulo, João Doria, a Secretaria de Estado da Saúde e o Centro de Contingência do Coronavírus.

“Este processo contínuo de centenas de novos leitos de UTI em tempo recorde, no meio de uma pandemia, é algo inédito e só foi possível graças ao planejamento e ao trabalho incansável da nossa equipe. Mas é

preciso mais, e o apoio da Secretaria de Estado da Saúde e da iniciativa privada foi fundamental nesse processo”, afirma a Profa. Dra. Eloisa Bonfá, diretora clínica do HCFMUSP.

A medida foi pensada para o Hospital das Clínicas aumentar a capacidade e a qualidade do atendimento aos pacientes da pandemia, na maior operação já realizada na história da Instituição. Ao mesmo tempo, os pacientes com outros problemas, como vítimas de AVC, infartos e câncer, entre outras, ficaram mais protegidos do risco de contágio por serem tratados em prédios sem os pacientes com o coronavírus, assim como os profissionais de saúde que atendem nos outros institutos.

Para realização do remanejamento, o HC contou com o esforço conjunto da Instituição, com a participação do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo, Instituto do Coração, Instituto de Radiologia, Instituto de Ortopedia e Traumatolo-



Prof. Dr. Ivan Cecconello - Presidente do Conselho Diretor do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo

Banco de imagem: Felipe Magnarello

“A medida foi pensada para o Hospital das Clínicas aumentar a capacidade e a qualidade do atendimento aos pacientes da pandemia, na maior operação já realizada na história da instituição”

gia, Instituto de Psiquiatria, Instituto da Criança e do Adolescente e o Instituto de Reabilitação.

Segundo o Presidente do Conselho Diretor do Icesp, Prof. Dr. Ivan Cecconello, o Icesp designou alguns leitos de enfermaria e UTI para receber pacientes eletivos e que necessitam de cirurgias eletivas que não podem ser adiadas. Da mesma maneira, de acordo com ele, o Instituto Central designou um local para pacientes que fazem tratamento para o câncer e que de alguma maneira contraíram também a COVID-19.

“É um trabalho em conjunto de todos os institutos nunca feito antes. É algo histórico. E isso é possível porque o Hospital das Clínicas e os institutos que fazem parte dele têm a qualidade de concentrar cérebros com inteligência, capacidade de gestão e administração, ciência e conhecimento”, diz Cecconello.

Para continuar os atendimentos do Instituto do Câncer, algumas medidas foram adotadas a fim de preservar os pacientes do coronavírus e aumentar a segurança para os profissionais do Instituto. Entre as medidas, está o remanejamento das consultas dos pacientes que já foram tratados e estão em seguimento e o estabelecimento de regras de números de acompanhantes e de visitas para os que estão em tratamento.



Prof. Dra. Eloísa Bonfá, Diretora Clínica do HCFMUSP
Banco de imagem: Agnaldo Dias

Comitê de Crise

Desde o início do ano o HCFMUSP vem se preparando para a chegada do coronavírus por meio do seu Comitê de Crise. Além da reserva de todo o Instituto Central, o hospital adquiriu insumos, como máscaras e luvas, em grande quantidade, contando com todos os materiais de proteção para garantir a segurança de pacientes e colaboradores. O comitê também organizou as equipes, dividindo os funcionários levando em consideração critérios como grupo de risco e especialidade, por exemplo.

O comitê faz parte do Plano de Desastres do HC, que foi criado em 2012 baseado em um modelo internacional para ações dentro de hospitais em situações de crise. Ele é ativado sempre que necessário. “A

“O Icesp designou alguns leitos para receber pacientes que estavam no Instituto Central e para continuar os atendimentos internos”

ideia do Comitê de Crise é juntar logística, assistência, planejamento e suprimento, funcionando para que todo este processo esteja integrado e a resposta seja dada de maneira mais otimizada. Essa é a diferença de se ter um plano de desastres”, explica a coordenadora do Comitê de Crise do HC-FMUSP, Dra. Beatriz Perondi.

Além dos recursos obtidos junto à Secretaria de Estado da Saúde, surgiu um movimento espontâneo de diversos setores, pessoas físicas, organizações e empresas, que se mobilizaram para contribuir com o hospital no enfrentamento da pandemia e com recursos que pudessem ser revertidos em máscaras cirúrgicas ou N-95, luvas, óculos e testes para detecção do vírus, entre tantos outros equipamentos. Em paralelo a isso, alguns dos residentes do hospital lançaram o movimento #vempraguerra, buscando doações para o HC. Por conta de toda essa mobilização, o HCFMUSP criou uma plataforma própria para receber doações da sociedade civil.

As doações podem ser feitas através do **InovaHC** - no endereço:

<https://viralcure.org/hc>

Uma plataforma de código aberto que não faz custódia de fundos e não cobra taxas, direcionando a totalidade das doações para o Hospital das Clínicas.



Preparado para o enfrentamento da COVID-19, o Instituto do Câncer de SP tem estabelecido uma série de ações para proteger pacientes e colaboradores, e manter a qualidade na assistência

A segurança e o bem-estar dos pacientes sempre foram pontos substanciais de dedicação em todas as práticas do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo. Em cenários de maior risco as condutas são ainda mais firmes, principalmente porque o hospital acolhe milhares de pessoas com a imunidade fragilizada devido ao câncer.

O controle rígido tem sido feito antes mesmo da primeira notificação de infecção pelo novo coronavírus no país. Em janeiro deste ano, quando os casos ainda estavam concentrados em Wuhan, na China, aconteceu a primeira reunião no Instituto do Câncer para entender e discutir o tema.

Prevendo a possibilidade de ocorrências de casos em outros países e no Brasil, a diretoria da Instituição se antecipou, ainda em janeiro, e ativou o Comitê de Agravos Inusitados à Saúde

para traçar mecanismos internos iniciais.

“O Comitê é composto por representantes de áreas estratégicas técnicas e operacionais, e atua em situações nas quais são identificadas possíveis ameaças. Nesse contexto, desempenhou um papel importante também na epidemia do H1N1 e no surto de sarampo”, afirma o Prof. Dr. Edson Abdala, infectologista e presidente do Comitê e da Comissão de Controle de Infecção Hospitalar do Instituto do Câncer.

Para o enfrentamento da COVID-19 foi definida uma série de medidas de proteção e segurança aos pacientes, acompanhantes e colaboradores, com alinhamento às diretrizes do Complexo do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, visando minimizar os efeitos da pandemia.

De acordo com a diretora executiva do Instituto do Câncer, Joyce Chacon Fernan-

des, o Icesp teve uma preocupação em antecipar ao máximo as ações contra o coronavírus. “Essa corrida foi fundamental justamente por ser um hospital que está num contexto de fragilidade por atender pacientes de risco”, explica.

Para isso, foram formados vários grupos de trabalho com reuniões diárias, pois são necessárias respostas imediatas. “É preciso continuamente ajustar as dinâmicas e atualizar as condutas para nos adequarmos a essa nova realidade”, diz a Profa. Dra. Maria Del Pilar Estevez Diz, diretora de Corpo Clínico e coordenadora da Oncologia Clínica.

Proteção ao paciente

O primeiro desafio foi de controlar o volume de 10 mil pessoas por dia entrando no prédio, das quais grande parte são pacientes vulneráveis. Diante disso, foi implementada uma triagem na entrada principal do Instituto, onde uma equipe verifica se há pessoas com possíveis sintomas e orienta acompanhantes e visitantes sintomáticos a não entrarem.

De acordo com o Prof. Edson Abdala, o foco das medidas adotadas é principalmente identificar possíveis casos de infecção, dando o direcionamento adequado a elas, e diminuir ao máximo a circulação de pessoas. Quem é identificado com possível sintoma é encaminhado ao Ambulatório de Agravos, criado justamente para separar os pacientes que podem estar infectados.

“Desde o início, preocupado com a questão da transmissibilidade, houve a atenção do Instituto em estruturar áreas específicas para isolar pacientes com suspeita, tanto para o ambulatório como para a internação. Mais ainda, foi criado um fluxo interno totalmente diferenciado de transporte, equipe e logística para cuidar separadamente desse

Consulta virtual

Uma das principais ações para evitar deslocamentos de pacientes ao instituto neste período é a realização de assistência à distância, nos casos em que existe essa possibilidade. No dia da consulta agendada, o médico liga e o atendimento é feito com conforto e segurança para quem mais precisa: os pacientes. E essa solução tem sido aprovada por eles.



“A equipe me ligou para avisar que a consulta seria remota, e também recebi uma mensagem com o agendamento, o que foi muito útil para lembrar a data. No momento não estou fazendo quimioterapia, então não tenho tanta necessidade de ir presencialmente ao Instituto. Além de ser muito bem atendida, foi muito interessante poder fazer a consulta sem sair de casa. Essa é uma excelente maneira de evitar a circulação nas ruas e de preservar a minha saúde e das outras pessoas.”

Florisdete Clarismundo Lisboa, 44 anos

“O atendimento é como se eu estivesse no consultório, o médico tem meus exames e histórico e se preocupa em todos os detalhes. Foi dada a opção de escolher se eu preferia a consulta presencial ou se poderia ser por telefone, mas neste momento complicado acho importante ir só quem precisa mesmo, para fazer exame, quimioterapia, radioterapia etc. Com essa alternativa não ficamos tão expostos e ajuda a proteger todos, desde os pacientes até os médicos e colaboradores.”

Luana Salvador, 34 anos

paciente”, informa a Profa. Pilar. Segundo ela, protocolos de tratamento foram adequados e estão sendo feitos reagendamentos de consultas dos pacientes que não estão em tratamento oncológico ativo ou daqueles que estão em situação bastante estável.

Outra medida foi definir, na maioria dos

casos, atendimento à distância por telemedicina. Os pacientes são informados previamente por SMS e, na data e horário agendados, o médico entra em contato via telefone. Em abril foram feitas 5,5 mil consultas à distância. “Nas consultas telefônicas, ter um médico ligando para o paciente perguntando como ele está, em um momento em que há o medo de sair de casa, é muito reconfortante e inclusive reduziu o absenteísmo”, ressalta a diretora executiva Joyce Chacon Fernandes.

Para diminuir ainda mais a circulação de pessoas no prédio e também promover a segurança dos familiares e acompanhantes dos pacientes internados, a equipe médica passou a comunicar os boletins informativos por telefone. Além disso, o serviço de agendamento de consultas foi ampliado para um contato ativo do Instituto com os pacientes. Os profissionais ligam para marcar as consultas, perguntam como o paciente está se sentindo e acabam criando



“Continuidade da assistência com a segurança necessária. Era esse equilíbrio que a gente buscava e conseguimos alcançar”

assim mais uma conexão de interação.

Segurança do colaborador

Durante o período de pandemia, os eventos do Instituto do Câncer foram cancelados e grande parte das reuniões tem sido realizada virtualmente, assim como atividades de ensino, tais como os treinamentos, práticas de graduação e extensão. Os profissionais são atualizados constantemente por ferramentas digitais sobre as condutas e medidas de segurança e podem acessar as informações no servidor interno do Instituto.

Grandes aliados no combate do coronavírus, os Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) tiveram novos critérios definidos para uso e duração. Junto a isso, a gestão de compras de itens foi reforçada em uma dinâmica constante com fornecedores. “Todas as estratégias emergenciais foram implantadas para conseguirmos um ritmo intenso de compras, estoque, logística e manutenção dos itens”, pontua Joyce.

A Campanha de Higienização das Mãos foi reforçada, e 580 novos dispensadores de álcool em gel foram instalados no prédio, totalizando hoje aproximadamente 1,6 mil. Além disso, a Campanha de Vacinação contra a Influenza imunizou milhares de

colaboradores do Instituto por meio de três postos volantes para evitar filas e aglomeração. “Caso algum profissional apresente sintoma, é direcionado ao CeAC – Centro de Acompanhamento ao Colaborador do HCFMUSP, onde é atendido para avaliação, teste e, se necessário, é afastado conforme orientação médica”, enfatiza o Prof. Edson Abdala.

Equilíbrio na assistência

O principal propósito das ações do Instituto tem sido alcançado, que é o de manter a continuidade de todos os tratamentos oncológicos com qualidade, ao mesmo tempo em que é reduzido o fluxo de pessoas circulando. “Temos obtido resultados satisfatórios a partir das medidas implantadas, e isso é possível graças ao compro-

misso de todos os profissionais, que neste período difícil estão trabalhando incansavelmente no enfrentamento da Covid-19”, agradece a diretora-executiva do Instituto do Câncer.

A otimização dos recursos e agilidade para apresentar soluções são impactos positivos causados por esta nova fase, segundo Profa. Pilar. “Tenho certeza de que uma série de protocolos que adotamos hoje, de racionalização, otimização, agilidade e segurança vão ser continuados de alguma forma no futuro. Passada essa grave crise, há grande chance de prestarmos ainda melhor o nosso serviço, pois tem sido um aprendizado diário, e muitas dessas medidas poderão ser incorporadas e reproduzidas permanentemente”, acredita a diretora de Corpo Clínico.

Principais ações adotadas



Triagem na entrada para identificação de possíveis pacientes sintomáticos



Novos critérios para uso de EPIs



Atendimento e consultas à distância por telemedicina



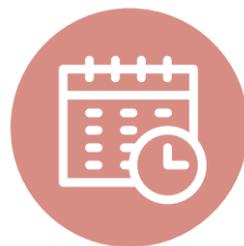
Instalação de 580 novos dispensadores de álcool em gel



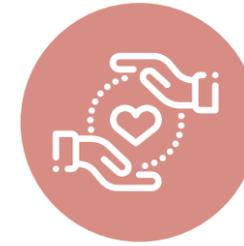
Reforço na Campanha de Higienização das Mãos



Boletins informativos via telefone para familiares de pacientes internados



Reagendamento de consultas dos pacientes que não estão em tratamento ativo



Áreas específicas para atender pacientes com possíveis sintomas

Coronavírus e câncer: quais os cuidados dos pacientes durante a pandemia



Período delicado pede atenção especial de quem está em tratamento oncológico; especialistas esclarecem dúvidas sobre o tema

Uma coisa é certa: prevenção, higienização e os cuidados indicados pelos órgãos de saúde são a grande arma para evitar o contágio e a propagação do novo Coronavírus. Mas algumas recomendações especiais precisam ser levadas em conta no que diz respeito às pessoas em tratamento ativo contra o câncer. Os cuidados com a saúde desses pacientes são fundamentais em qualquer situação, seja de pandemia ou não, em decorrência dos efeitos do tratamento e da própria doença, que geram imunossupressão, ou seja, diminuição da imunidade.

Para auxiliar quem passa por essa situação, o Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (Icesp), listou uma série de dúvidas frequentes e recomendações para garantir a saúde desses pacientes. Segundo a oncologista e diretora de Corpo Clínico do Instituto, Profa. Dra. Maria Del Pilar Estevez Diz, a preocupação é válida, pois pessoas com câncer são consideradas do grupo de risco.

“Dados mostram que pacientes que contraem o COVID-19 têm mais risco de complicação da doença, como a evolução para insuficiência respiratória, por exemplo. Por isso é necessário redobrar a atenção”, afirma.

A imunidade de um paciente em tratamento ativo é um pouco mais frágil do que de outras pessoas. Assim, os cuidados para reduzir as chances de contaminação devem ser rigorosos nesse momento e o mais importante: manter o tratamento do câncer para que a doença não progrida.

As recomendações são parecidas com a da população em geral, porém requerem maior rigor. O isolamento social, higienização constante e correta, lavar muito bem as mãos com água e sabão, são algumas medidas básicas que ajudam a prevenir a COVID-19. Além disso, não dividir utensílios domésticos, evitar aglomerações, ter atenção redobrada para sintomas de gripe, febre, catarro e, principalmente, falta de ar também ajudam a controlar e frear o contágio. “Se isso ocorrer, a orientação é procurar o serviço médico mais próximo porque o coronavírus não é o único vírus que está circulando, há outros, como o H1N1, por exemplo. Tomar a vacina da gripe também é fundamental para esses pacientes, independente da idade. Se o paciente tiver menos de 60 anos, o ideal é procurar o médico para que ele possa receitar a vacina”, acrescenta Profa. Pilar.

Diferentemente do que muitos acre-

ditam, o histórico de câncer no passado não causa maior ou menor risco de COVID-19. De acordo com o oncologista e diretor geral do Icesp, Prof. Paulo Hoff, uma pessoa que teve um tumor de mama, por exemplo, e agora segue em acompanhamento não tem uma supressão do sistema imunológico, então não está debilitada. Com isso, não apresenta maior risco. “É diferente de um paciente com leucemia, que necessita de tratamentos mais agressivos e já apresenta uma baixa imunidade por conta do seu tipo de câncer, esse sim deve redobrar os cuidados com a sua saúde”, ressalta Prof. Hoff.



Confira algumas dúvidas frequentes e o que dizem os especialistas do Icesp sobre a relação entre o coronavírus e câncer:

1 Sou paciente oncológico, corro maior risco de complicações graves se eu tiver COVID-19?

Pacientes em tratamento ativo (quimioterapia, radioterapia, cirurgia recente ou outros) apresentaram maior chance de complicações ao adquirir a doença, provavelmente porque a imunidade pode estar suprimida por conta dos tratamentos.

2 Minha imunidade é mais frágil? Como devo me cuidar?

Sim, a imunidade de um paciente em tratamento ativo é mais frágil, por isso, os cuidados são isolamento social rigoroso, bastante higiene, lavar muito bem as mãos com água e sabão ou utilizar álcool gel, não dividir utensílios domésticos e evitar aglomerações.

3 Estou em tratamento, como devo prosseguir?

De maneira geral, seguir as mesmas recomendações para a população e ter atenção redobrada para sintomas de gripe, febre, catarro, falta de ar e, muito importante: manter o tratamento do câncer para que a doença não progrida.

4 Devo ter algum cuidado específico com a alimentação? Qual?

A recomendação é alimentar-se bem e em horários regulares. É importante se hidratar bastante também e priorizar alimentos de boa procedência. Não compartilhar talheres, nem outros objetos pessoais porque podem ser veículos de transporte da doença.

5 Devo ter algum cuidado específico ao ir até o hospital no dia a dia do meu tratamento?

Sim. O ideal é que vá para o hospital da maneira mais rápida possível, optando por horários e momentos em que os transportes coletivos não estejam lotados, evitar aglomerações, medir a temperatura sempre que tiver dúvida e seguir sempre a orientação do hospital onde faz tratamento. A recomendação é que vá sozinho, se puder, ou com apenas um acompanhante para que se exponha o mínimo possível. É importante também não faltar às consultas e tratamentos agendados.

6 Tive câncer há dois anos, devo me preocupar? Sou do grupo de risco?

Não. Quem já teve câncer e não está em tratamento ativo não tem risco aumentado da doença.

7 Como agir e quais cuidados deve ter um paciente em tratamento de câncer caso tenha COVID-19?

Primeiro ele precisa procurar um serviço de saúde para saber se é realmente suspeita de COVID-19 e colher o exame. Isso porque podem ser outras síndromes gripais. Se confirmado, ele deve seguir as orientações médicas fornecidas. Se forem sintomas leves, provavelmente, será isolamento, higiene rigorosa, repouso e ficar atento aos sinais mais graves, que são febre e falta de ar. Em casa, é importante que a pessoa se isole completamente, comece a usar o banheiro de maneira individual e pratique os demais cuidados de higiene.

8 O paciente oncológico que tenha COVID-19 corre maior risco?

Dados mostram que pacientes que contraem o COVID-19 têm maior risco de complicações (evolução para uma insuficiência respiratória, por exemplo), por isso é necessária atenção redobrada.

9 O que o paciente deve fazer caso tenha cirurgia ou exames agendados?

A orientação deve ser avaliada caso a caso. Cirurgias e exames que não podem ser adiados devem ser realizados.

10 Fiz uma cirurgia recentemente, devo ter algum cuidado extra por conta do coronavírus?

Não. Deve ficar em casa e manter isolamento social como todo mundo até para não ter quadro gripal nesse período de recuperação.

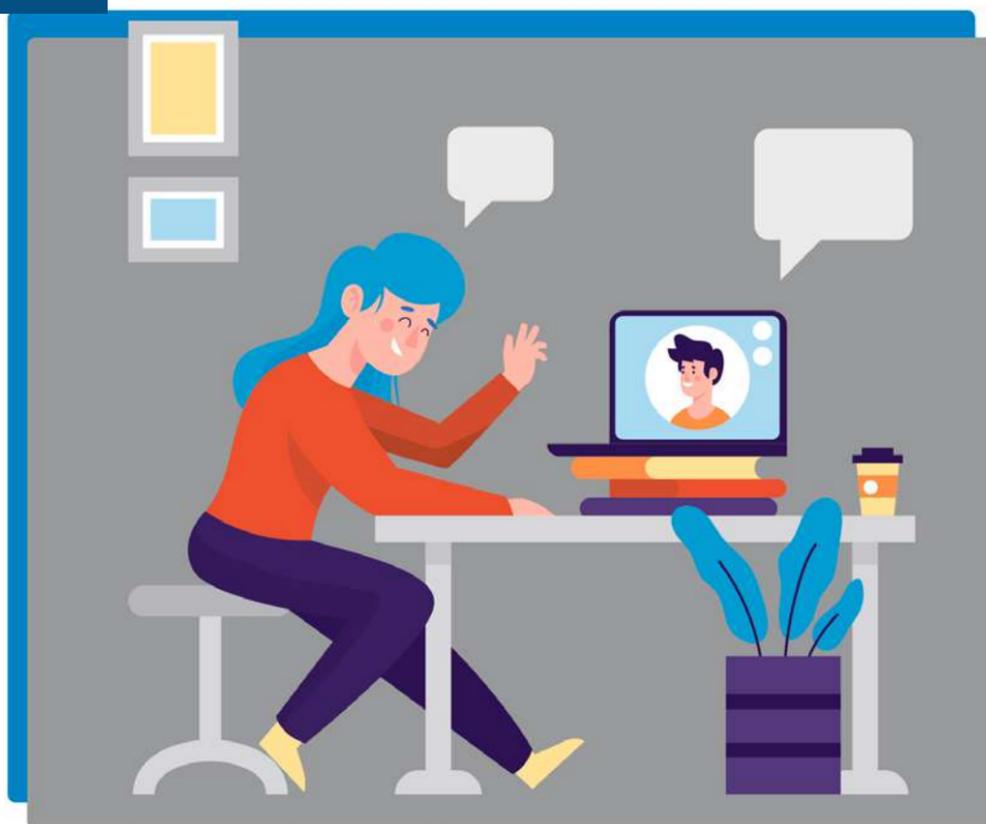
11 Sou paciente oncológico em tratamento ativo e estou com sintomas de gripe. O que devo fazer?

De maneira geral, seguir as mesmas recomendações para a população, que são isolamento, cuidados com higiene e ficar atento caso apresente sintomas como febre, tosse e falta de ar. Neste caso, a orientação é procurar um serviço de saúde.

12 O que o familiar ou cuidador de um paciente em tratamento de câncer deve fazer durante a pandemia de coronavírus?

O cuidador deve se resguardar também com isolamento social, precisa usar máscara, lavar as mãos com água e sabão muito frequentemente (ou usar o álcool gel), trocar de sapatos ao voltar da rua e, se esteve em um ambiente com muita gente, trocar de roupa. Não compartilhar objetos nem utensílios com esse indivíduo, pois pode ser portador do vírus. A preocupação é válida porque sabemos que existem muitos casos assintomáticos.





Tecnologia encurtando distâncias

Visitas virtuais permitem a interação afetiva on-line entre os pacientes isolados com suspeita de COVID-19 e seus familiares

A consulta de rotina que Rosa Maria realizou no Icesp na última semana de abril não foi como das outras vezes. A paciente, que está passando por tratamento de um câncer no pâncreas, apresentou sintomas que levantaram a suspeita de contaminação por COVID-19 e, por isso, precisou ser isolada imediatamente.

Seu filho, Rodrigo, que a acompanhava na consulta, foi avisado de que a mãe precisaria ficar em uma ala isolada do Instituto, até que todos os exames e resultados fossem concluídos.

Devido ao alto poder de transmissibilidade do novo coronavírus, pessoas internadas com suspeita de contaminação não podem receber visitas sociais. Diante

da pandemia, o Icesp se estruturou de acordo com todos os protocolos de segurança, tomando os cuidados necessários para casos de suspeita da doença.

Entre diversas ações, o Instituto preparou áreas específicas por todo o prédio, incluindo um andar de internação para ser o local de isolamento desses pacientes. Foi lá que Rosa ficou internada por cinco dias, até a doença ser descartada. Mas durante esse tempo, Rodrigo não ficou sem contato com a mãe. O Icesp encontrou uma maneira de trazer os familiares para mais perto dos pacientes internados com suspeita de contaminação: a visita virtual.

“Preparamos uma sala de acolhida no térreo para receber os familiares. Uma equipe multiprofissional acompanha os visitantes, que



têm acesso a um computador com câmera instalada e todos os recursos necessários para a videochamada. No andar de internação, a equipe de enfermagem é responsável por levar aparelhos celulares ou tablets até os pacientes. A chamada por vídeo acontece por meio de um aplicativo e tem duração de cerca de 10 minutos”, explica a gerente de operações do Icesp, Erika A. N. Cruz.

A implantação da visita virtual no Instituto do Câncer tem como objetivo principal manter o vínculo e o apoio psicológico ao paciente durante sua internação. O foco é motivar quem está isolado, encurtar as distâncias, além de confortar os familiares. “Quando fui avisado sobre a situação fiquei muito aflito, pensando que não conseguiria falar com a minha mãe. Mas logo fui informado sobre as visitas virtuais e, com esse recurso, conseguimos nos ver e nos falar durante todos os dias da sua internação”, comenta Rodrigo Ribeiro, filho da paciente Rosa.

A gerente de enfermagem Eveline Aparecida dos Santos ressalta que o boletim médico dos pacientes também é informado durante a videochamada, para que o familiar fique ciente, junto ao paciente, de toda a situação. “Sabemos que a permanência da família ao lado dos pacientes é muito importante, e esta foi a maneira que encontramos para amenizar essa falta do contato físico, que precisa ser suspenso neste momento. Dessa maneira, possibilitamos aos familiares e acompanhantes acesso ao boletim médico de forma justa e segura” diz.

As visitas virtuais começaram a acontecer no final de março. Somente no mês de abril foram realizadas 74 videochamadas entre os pacientes nos leitos do andar de internação no 16º andar e suas famílias. “A tecnologia tem sido uma ferramenta essencial neste novo contexto e precisamos aproveitá-la da melhor maneira possível. Com os recursos disponíveis, existem diversas formas de conectar pacientes e familiares, garantindo a segurança das informações dos pacientes. Não há nenhuma razão para deixar pessoas completamente isoladas de contato”, afirma Fernando Amorim de Oliveira, gerente de infraestrutura e serviços do Icesp.

“Fomos pegos de surpresa pela notícia do isolamento e fiquei angustiado por não saber como seria. Eu queria poder olhar para a minha mãe e dizer que eu estava ali perto e que tudo ficaria bem. As visitas virtuais nos permitiram ter essa tranquilidade e nos deram a força que precisávamos durante esses dias”, finaliza Rodrigo.





Manter-se saudável e equilibrado mentalmente é fundamental para enfrentar situações como a que estamos vivendo

Todo o estresse e a carga emocional proporcionados por mudanças muito bruscas nas rotinas e causados pelo novo coronavírus podem trazer uma série de consequências corporais e psíquicas. Por isso, cuidar da saúde mental em tempos de pandemia é muito importante para que todos possam lidar da melhor maneira possível com essa nova realidade.

De acordo com o chefe da psiquiatria do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo, Dr. Fábio Cantinelli, o momento tem despertado nas pessoas sentimentos de incerteza, medo, desamparo, expectativas excessivas, ansiedade e, tudo isso, aliado à solidão imposta pela quarentena, pode ser muito angustiante para alguns. “Essa situação de estresse pode impactar nossa capacidade imunológica e a própria vulnerabilidade psíquica”, explica o psiquiatra.

Alguns hábitos, no entanto, podem ajudar a manter a estabilidade emocional e a saúde mental em ordem. “Algumas coisas devem ser feitas no dia a dia independentemente de estarmos em tempos de confinamento, como ter um sono adequado, com qualidade e quantidade de horas, pois o sono é reparador do organismo

humano. É importante também ter uma alimentação balanceada para preservar o equilíbrio de nutrientes e o equilíbrio corporal como um todo, além de praticar atividades físicas”, diz.

Para a psicóloga Juliana Ono Tonaki do Icesp, o contexto impacta em maior ou menor intensidade a todos e, por isso, é importante perceber o quanto o momento aflige o indivíduo e, a partir daí, é possível que ele busque desenvolver estratégias para manter a saúde mental. “A grande questão é pensar o quanto isso me aflige e quais as estratégias posso buscar para ter equilíbrio novamente”, afirma.

Uma das sugestões é filtrar a quantidade e qualidade das informações coletadas neste momento de crise, fazendo um contraponto entre notícias negativas e positivas, além de outros conteúdos que não sejam sobre o tema da pandemia. “O excesso de informação, particularmente aquelas que são negativas, impactam o nosso sistema nervoso central, e elas podem propiciar ansiedade, angústia e tristeza que, se permanecerem por muito tempo e se somadas a outras situações, podem gerar quadros psiquiátricos mais específicos”, observa Dr. Cantinelli. Segundo ele, a condição de estresse crônico pode desencadear quadros mentais de, principalmente, ansiedade e depressão, e por isso é importante ficar atento.

O médico também salienta a importância, em épocas como essa, do fortalecimento das amizades, mantendo o contato por internet, telefone, aplicativos de mensagens e vídeos. “Conseguir manter um contato de apoio e de amizade é importante porque temos a tendência de nos sentirmos solitários, e esse contato social saudável pode ser algo que nos tire dessa situação de solidão que estamos

nos envolvendo neste momento.”

Outros pontos importantes destacados pelos especialistas são as práticas de relaxamento e de meditação, que auxiliam a manter a conexão interior para não perder a própria referência, além do cuidado com a questão da espiritualidade, que ajuda nessa conexão interior.

Por fim, Dr. Cantinelli alerta para que, caso o sofrimento esteja muito acentuado, é fundamental procurar ajuda profissional com psicólogos, psiquiatras ou centros como o CVV. “Sempre tem alguém disposto a nos dar escuta, a acolher nossas aflições, agonias e a oferecer algum tipo de ajuda quando pertinente a alguma situação examinada”, finaliza.

Exercitando o corpo e a mente

A atividade física é uma ferramenta importante para qualidade de vida, melhora da massa muscular, da força, da autoestima, da vitalidade e do sistema imunológico. Além disso, libera um hormônio chamado endorfina, que estimula a sensação de bem-estar melhorando o humor, permanecendo no organismo até duas horas após a realização do exercício físico. De acordo com Fabiana Reis, profissional de educação física do Instituto do Câncer, o ideal é fazer exercícios variados para não cair na rotina. Ela ainda recomenda a prática de exercícios físicos por 30 minutos, pelo menos cinco vezes na semana. É importante praticar exercício físico de acordo com o ânimo e a vontade de cada um neste momento,

Exemplos

Aeróbico	Resistência	Alongamento
30 minutos todos os dias	2 a 3 vezes na semana	Todos os dias
<ol style="list-style-type: none"> 1 Caminhada 2 Polichinelo 3 Pular corda 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Agachamento 2 Tríceps apoiando na cadeira 3 Abdominal 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Pescoço 2 Coluna 3 Tronco

Aeróbico

Resistência

Alongamento

para que seja um momento de aliviar o estresse, e não algo obrigatório”, afirma Fabiana.

Ela lista os três principais tipos de exercícios que não podem faltar: aeróbios (conhecidos como exercícios cardiovasculares), de resistência (conhecidos como exercícios de força) e exercícios de flexibilidade (conhecidos como alongamento).

Para adaptar com a vida doméstica, os exercícios aeróbios podem ser caminhadas no quintal ou no condomínio, corrida se tiver o hábito e, para aqueles que moram em apartamento e não têm espaço, uma saída pode ser subir e descer escadas, fazer polichinelo ou pular corda. Até brincar de pega-pega com as crianças é uma atividade aeróbia.

Já os exercícios de resistência, que visam aprimorar a força da musculatura, podem ser adaptados e realizados em casa com o peso corporal ou mesmo com pesos improvisados. “As garrafas pet de 600 ml podem ser utilizadas com água ou areia seca ou molhada para os exercícios dos membros superiores, ou também, exercitar os braços apoiando-se em uma cadeira. Para as pernas é possível realizar o exercício de sentar e levantar de uma cadeira ou adaptar sacolas de mercado, colocando areia, que viram tornozeleiras, trabalhando toda a região da coxa, ou seja, tudo pode ajudar a fazer o exercício”, explica Fabiana.

De acordo com ela, os exercícios de resistência não precisam ser realizados diariamente, eles podem ser praticados de duas a três vezes na semana, e o ideal é realizar três séries de oito a doze repetições, lembrando sempre de manter a frequência e a intensidade conforme o que for confortável para não se machucar. “Antes de iniciar os exercícios físicos é fundamental beber bastante água, fazer uma refeição leve pelo menos uma hora antes da prática e usar sapatos adequados”, completa a educadora física. Ela também explica que o exercício de flexibilidade ajuda a

sentir menos dor após o exercício físico e deve ser realizado por 30 segundos cada posição pelo menos três vezes.

“Este é o momento de escolher exercícios físicos que agradam a pessoa, que tenham um significado positivo e que esteja contextualizado na rotina de cada um. O exercício é sempre mais efetivo quando é prazeroso. O ideal seria que as pessoas aproveitassem este momento, para tornar a prática diária do exercício físico um hábito e que levassem para vida depois da quarentena”, finaliza.

Alimentação saudável

Promessas milagrosas sempre aparecem quando o assunto é alimentação saudável, mas a nutricionista Jane Lopes, do Icesp, faz o alerta: não existe alimento ou preparo milagroso. “Tem que focar na alimentação mais saudável possível, fracionada, com variedade de legumes, verduras e frutas, com ingestão de água, e evitar os ultra processados e estimulantes como bebidas alcoólicas e guaraná em pó, por exemplo.” Segundo ela, é importante neste momento o consumo de alimentos que contenham triptofano, estimulante da serotonina, que ajuda a regular o humor, como banana, abacate, chocolate 70%, aveia e leite, entre outros.



DICAS DE RECEITAS



CREME DE ABACATE E HORTELÃ

Rendimento: 3 porções

Ingredientes:

- 1 abacate médio
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 copo de iogurte natural desnatado
- 1 punhado de hortelã fresca picada
- Adoçante a gosto (opcional)

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e sirva geladinho.

Dica: Acrescente quando for servir amêndoas ou castanhas ou nozes

PANQUECA DE BANANA

Rendimento: 12 porções

Ingredientes:

- 1 ½ xícara (chá) de leite
- 3 unidades de ovo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (sobremesa) de fermento químico em pó
- 1 pitada de canela em pó
- 2 unidades de banana madura amassada
- 2 colheres (sopa) de margarina derretida

Modo de preparo:

No liquidificador bata o leite, os ovos, a farinha de trigo, o açúcar, o fermento, a canela, a banana e a margarina.

Unte uma frigideira antiaderente de 13 cm de diâmetro.

Faça as panquecas e doure bem dos dois lados.

Dicas: Podem ser consumidas puras ou com mel e lascas de amêndoa ou geléia.

PÃO DE MINUTO COM FARINHA INTEGRAL E AVEIA

Rendimento: 10 a 12 unidades

Ingredientes:

- 1 pote de iogurte Natural Integral
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de Aveia Flocos Finos
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 1 gema para pincelar

Modo de preparo:

Em um recipiente, misture o iogurte, a manteiga, o açúcar, o ovo, o sal, a farinha de trigo integral, a farinha de trigo, a aveia e o fermento em pó. Misture bem a massa e faça pãezinhos redondos. Coloque em uma assadeira untada com manteiga, pincele com a gema e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos ou até que fiquem levemente dourados.

SALADA DE GRÃO DE BICO

Rendimento: 12 porções

Ingredientes:

- 2 xícara de grão de bico cozido
- ½ pepino cortado ao meio e em fatias
- ½ cebola roxa cortada em fatias
- ½ xícara de tomate cereja
- Sal, azeite, limão, salsa picada e manjeriço a gosto

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes numa tigela e acrescente os temperos.

Dica: Se possível, prepare com antecedência. O sabor fica ainda melhor após 2 horas na geladeira.

#HCCOMVIDA

é mais que um convite, é uma missão.

Para manter o HC vivo e a população ainda mais forte.

Acesse e contribua www.viralcure.org/hc



WWW.VIRALCURE.ORG/HC



www.icesp.org.br
www.doaricesp.org.br