

The logo consists of the letters 'SP' in a bold, dark green, sans-serif font.

Ano 11 nº 33 | Fevereiro de 2022



CÂNCER

PROTOCOLO ERAS

Instituto do Câncer do Estado de São Paulo implementa Protocolo que acelera a recuperação e abrevia internações pós-cirúrgicas, possibilitando que o paciente retome as atividades mais rapidamente

BATE-PAPO

Diretora Clínica do HCFMUSP conta como foi enfrentar a pandemia da covid-19 no maior complexo hospitalar da América Latina

MINHA HISTÓRIA

Paciente do Icesp realiza sonho ao voltar a ser mamãe noel em ação em parceria com o Metrô de São Paulo

SUPOORTE ACOLHEDOR



O Instituto do Câncer do Estado de São Paulo está sempre preocupado em proporcionar o melhor tratamento e atendimento aos seus pacientes. Com regularidade são estudadas ações a fim de proporcionar uma trajetória mais eficiente e acolhedora dentro da Instituição. Uma delas, implantada recentemente, é o Protocolo ERAS, que vem apresentando benefícios na evolução de pacientes submetidos a cirurgias de câncer colorretal. A matéria especial desta edição explica de que maneira a iniciativa reduz complicações de efeitos colaterais cirúrgicos e traz melhores resultados, possibilitando melhor recuperação.

Pensando ainda no cuidado e bem-estar do paciente, o Instituto também oferece inúmeros serviços que dão suporte em diferentes áreas e etapas do tratamento. É o caso do Grupo de Atenção ao Tabagista, onde o paciente recebe orientação e apoio para abandonar o vício do cigarro. O Alô Farmacêutico é um serviço telefônico que foi criado para ajudar pacientes e familiares a sanar dúvidas relacionadas à medicamentos de maneira segura, rápida e efetiva. As páginas a seguir trazem todas as informações.

Nesta edição, você conhece ainda a história da paciente Julia Rodrigues, que realizou, por mais uma vez, o sonho de ser Mamãe Noel e fazer a alegria das crianças. Depois de escrever uma carta, o Metrô de São Paulo e o Icesp se uniram e realizaram o desejo dela, que alegrou os passageiros no vagão iluminado do metrô.

O bate-papo da edição 33 é com a professora titular de reumatologia da Faculdade de Medicina da USP e Diretora Clínica do Hospital das Clínicas, Profa. Dra. Eloísa Bonfá. A médica conta a sua experiência na linha de frente do combate à covid-19 no maior complexo hospitalar da América Latina e muito mais.

Boa leitura!

Paulo M. Hoff – Presidente do Conselho Diretor do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo Octavio Frias de Oliveira

BATE-PAPO

DIRETORA CLÍNICA DO HCFMUSP, ELOÍSA BONFÁ, CONTA A EXPERIÊNCIA NO ENFRENTAMENTO DA PANDEMIA DA COVID-19

04

ESPECIAL

PROTÓCOLO IMPLEMENTADO NO ICESP VISA ACELERAR RECUPERAÇÃO E ABREVIAR INTERNAÇÕES PÓS-CIRÚRGICAS DE PACIENTES

08

ICESP EM DESTAQUE

INSTITUTO DISPONIBILIZA SERVIÇO TELEFÔNICO EXCLUSIVO PARA SANAR DÚVIDAS DE PACIENTES REFERENTE A MEDICAÇÃO

12

SUSTENTABILIDADE

PROGRAMA PREVÊ REDUÇÃO DO CONSUMO DE ENERGIA ELÉTRICA E ECONOMIA, ALÉM DE PRESERVAR O MEIO AMBIENTE

15

BEM-ESTAR

PARAR DE FUMAR REQUER TRATAMENTO E APOIO; SERVIÇO EXCLUSIVO DÁ SUPORTE A PACIENTES TABAGISTAS

18

MINHA HISTÓRIA

EM AÇÃO NATALINA, PACIENTE DO INSTITUTO DESFILA EM VAGÃO DECORADO DO METRÔ DE SÃO PAULO

22

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

Fundação Faculdade de Medicina
Presidente da Organização Social de Saúde OSS/FFM - Prof. Dr. Flavio Fava de Moraes

Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP
Diretora Clínica - Profa. Dra. 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 - Prof. Dr. Paulo Marcelo Gehm Hoff
Vice-Presidente do Conselho Diretor - Prof. Dr. William Nahas
Diretora Executiva - Joyce Chacon Fernandes
Diretora de Corpo Clínico - Profa. Dra. Maria Del Pilar Estevez Diz
Gerente de Comunicação e Jornalista Responsável - Maria Fernanda Rodrigues
Materias: Jaqueline Pontes e Victor Gonçalves
Diagramação: Newton Livramento Villas Boas

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 GrafiLar

NA LINHA DE FRENTE

Diretora Clínica do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, Profa. Dra. Eloísa Bonfá, conta a sua experiência na linha de frente do combate à covid-19 no maior complexo hospitalar da América Latina

Em janeiro de 2020, antes mesmo da pandemia do novo coronavírus ter o seu primeiro caso confirmado no país, o Comitê de Crise do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HCFMUSP) já se preparava para enfrentar seus possíveis desafios.

As proporções da pandemia, por sua vez, surpreenderam. A crescente demanda de casos demandou que o Complexo HCFMUSP organizasse uma verdadeira operação de guerra para acolher os pacientes com covid-19.

A necessidade de constantes adaptações exigiram ações rápidas. Os pacientes com diferentes doenças foram transferidos para os outros sete institutos do Complexo e, com a operação, o Hospital das Clínicas 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 foi algo sem precedentes na história

da medicina no Brasil. Ao todo foram disponibilizados 900 leitos de UTI e enfermaria exclusivamente para o tratamento do novo coronavírus no Instituto Central.

Entre os líderes à frente dessa operação, está a médica e pesquisadora nascida em Ribeirão Preto (SP), professora titular de reumatologia da FMUSP e diretora clínica do Hospital das Clínicas, Profa. Dra. Eloísa Bonfá.

Profa. Bonfá, como é conhecida, é a primeira mulher a dirigir o Hospital das Clínicas em 77 anos de história e está na linha de frente do combate à covid-19 no maior complexo hospitalar da América Latina.

Neste bate-papo, a médica conta a sua experiência e os desafios diante da maior crise sanitária mundial, fala sobre a colaboração do Icesp nessa operação, a importância do Sistema Único de Saúde (SUS), como enxerga o pós-pandemia e a relação entre sociedade e ciência.



SP Câncer - Como é estar a frente de um dos maiores complexos hospitalares, referência no atendimento da covid-19, diante a uma crise sanitária mundial sem precedentes?

Profa. Dra. Eloísa Bonfá – A pandemia da covid-19 realmente foi muito além do que poderíamos imaginar. Tudo o que fizemos no Complexo HC só foi possível porque nós temos mais de 20 mil colaboradores que ajudaram a encarar de frente todo esse processo. Méritos ainda para a organização de toda a liderança do hospital que, desde 2012, instalou o processo de um Comitê de Crise na Instituição.

Estar à frente disso foi um desafio grande porque tivemos que mudar todo o nosso fluxo para adequar as 35 clínicas de atendimento em outros locais, transferir pacientes e mudar o Pronto Socorro para acolher os pacientes não covid. Foi uma verdadeira manobra. Avaliando hoje vejo que foi uma decisão acertada. Recebemos casos muito graves no HC e, naquela época, não existia vacina. Ter isolado o Instituto Central nos fez proteger os pacientes.

SP Câncer - Desde março de 2020, o Instituto Central foi adaptado exclusivamente para casos de Covid-19. Como foi montar essa operação?

Profa. Dra. Eloísa Bonfá – Tudo isso só foi possível graças à organização excepcional feita pela superintendência do HC. Além disso, ter o Comitê de Crise instituído fez toda a diferença. À frente dele temos pessoas que são muito experientes, entre elas, a coordenadora Dra. Beatriz Perondi. Em 30 de janeiro de 2020, quando ainda não tinha nenhum caso de covid no Brasil, eu, o Prof. Dr. Edivaldo Massazo Utiyama (Professor Titular da Disciplina de Cirurgia Geral e Trauma do Departamento de Cirurgia da FMUSP) e o Prof. Dr. Aluisio Augusto Cotrim Segurado (Presidente do Conselho Diretor do Instituto Central do HC e Presidente da Comissão de Relações Internacionais da FMUSP) ativamos o grupo no Comitê de Crise.

O Prof. Aluisio, que, por acaso, é infectologista, deu direcionamento nesse processo e já começamos a nos preparar. Nessa época, nós já pensávamos o que fazer para não faltar máscara, equipamento de proteção, como separar as áreas do hospital para atender os pacientes, se fosse necessário, etc. Em março, percebemos que o contágio da doença era muito maior do que imaginamos. Então, foi cogitada a possibilidade de isolar o Instituto Central. Foi uma sugestão bastante ousada porque não tínhamos a dimensão da crise, então, estaria justificada se fosse muito grande – e foi.

Se antecipar possibilitou fazer uma logística incrível.

Tanto com insumos, que não faltaram, mas também com as adequações dos espaços. Nesse período foi importante lidar ainda com a frustração e o medo dos nossos colaboradores. A ajuda do Prof. Tarcisio Eloy Pessoa de Barros Filho, diretor da Faculdade de Medicina e presidente do Conselho Deliberativo do HCFMUSP, foi muito importante nessa tarefa.

É importante destacar também a contribuição da iniciativa privada, que ajudou a disponibilizar 300 leitos, contratar e treinar profissionais. Nada disso teria sido feito se não fosse a iniciativa privada. Foram muitas expressões para acolher a população.

SP Câncer – Qual foi a participação e a importância do Icesp na operação corporativa no enfrentamento à covid-19 do Complexo do HC?

Profa. Dra. Eloísa Bonfá – Para manter o atendimento aos pacientes com outras doenças, os pacientes internados no Instituto Central foram transferidos para outros institutos. Isto só foi possível porque todos os institutos do complexo se mobilizaram e auxiliaram neste processo. O Icesp recebeu os pacientes internados de seis especialidades médicas e uma parte do atendimento de emergência geral. Além disso, o Icesp transferiu médicos e enfermeiros para o Instituto Central, possibilitando a abertura de uma enfermaria que ficou responsável pelo atendimento a pacientes oncológicos com covid-19. Os recursos para a contratação de equipe multidisciplinar desta área foram doados pela Rede D'Or através da intermediação do Prof. Dr. Paulo Hoff. Dessa forma, não só foi garantida a assistência adequada aos pacientes infectados pelo coronavírus que tinham necessidade de acompanhamento oncológico, como era possível encaminhar rapidamente os pacientes com covid para o Instituto Central, minimizando a chance de contaminação de outros pacientes oncológicos dentro do Icesp.

“A população ficou confusa com as notícias falsas espalhadas. Isso prejudicou a proteção das pessoas”

SP Câncer – Na sua opinião, qual é o papel do Icesp como um instituto de referência no enfrentamento do combate ao câncer?

Profa. Dra. Eloísa Bonfá – Desde a sua inauguração, o Icesp sempre teve um grande destaque na sociedade, não apenas na assistência, mas também no ensino, pesquisa e inovação. Na pandemia, o Icesp se destacou



Diretora Clínica do Complexo HCFMUSP, Profa. Dra. Eloísa Bonfá, entrega placa ao Prof. Dr. Paulo Hoff, presidente do Conselho Diretor do Instituto do Câncer, durante visita em agradecimento ao apoio à operação corporativa para enfrentamento da pandemia do novo coronavírus, que contou com a disponibilização de leitos de UTI Covid-19 para pacientes externos

ainda mais, criando novas formas de apoiar o paciente com câncer, mesmo com tantas dificuldades.

SP Câncer – Na sua opinião ainda, como enxerga esse trabalho no pós-pandemia?

Profa. Dra. Eloísa Bonfá – Infelizmente, diversos pacientes com câncer tiveram seu diagnóstico postergado, devido às limitações de atendimento e à alta possibilidade desses pacientes graves e frágeis se infectarem durante a pandemia. Assim, o combate ao câncer terá um grande desafio para reduzir o impacto causado pela pandemia.

SP Câncer - Qual foi e está sendo a importância do SUS durante essa pandemia?

Profa. Dra. Eloísa Bonfá – Sem dúvidas a pandemia da covid-19 mostrou o quão importante é o Sistema Único de Saúde e o quanto ele merece ser incentivado e melhorado. Ao longo dos anos, ele perdeu a força porque não recebe recursos suficientes e sempre tem um subfaturamento.

O SUS mostrou que o acesso à saúde para todos é fundamental, que o acesso hierarquizado dentro da rede pública de saúde funciona de maneira organizada. Então cada um cumpriu o seu papel dentro do SUS. A pandemia foi uma catástrofe, mas com acesso à saúde não tivemos aumento de mortes em casa como ocorreu em outros países. O SUS é um sistema de orgulho que devemos cuidar para poder melhorar.

SP Câncer - Como vê a relação sociedade e ciência?

Profa. Dra. Eloísa Bonfá – De certa forma houve fortalecimento na discussão de que a ciência importa. Existiu um espaço grande para colocar a ciência em pauta e percebemos que nós, pesquisadores e cientistas, devemos falar mais sobre isso, ter nossas vozes

ouvidas. Ao mesmo tempo fomos massacrados pelas fake news. A população ficou confusa com as notícias falsas espalhadas. Isso prejudicou a proteção das pessoas. Falta muito para que a ciência tenha credibilidade e seja tão eficiente quanto às fakes news. Por outro lado, foram descobertos espaços nos veículos de imprensa para contrapor notícias falsas, mas ainda precisamos melhorar a divulgação da ciência.

SP Câncer - Qual será o legado que a pandemia da Covid-19 deixará?

Profa. Dra. Eloísa Bonfá – Certamente teremos vários. O primeiro deles é que estar preparado para uma crise será um diferencial. Aprendemos que todos os hospitais devem estar preparados para catástrofes. Também pode-se ampliar para o impacto econômico que a pandemia teve. Outro legado é a participação da sociedade como responsável pela saúde. Aqui no Brasil, as pessoas vivem à parte do que acontece. Hoje temos essa visão de que a sociedade faz parte de um todo. As pessoas precisam saber o que está acontecendo e precisam ajudar. Isso já é consolidado em outros países, mas em nosso meio não. As doações e participar doando seu trabalho são muito importantes em uma sociedade e fizeram muita diferença nessa pandemia.

O avanço tecnológico será outro legado, como a telemedicina, por exemplo. Antes da pandemia ela era proibida no Brasil e agora veio para ficar. Muita coisa pode ser resolvida em uma consulta online.

De maneira geral, acredito que ninguém é o mesmo. A pandemia nos trouxe muito aprendizado e resiliência que vão para a vida toda. E o mais importante no momento é a vacinação. Nós vamos acabar com a pandemia juntos. Somos responsáveis pela saúde e economia e o que nos une é a vacina, vacinem-se. ■



PROTOCOLO ERAS

Instituto do Câncer implementa diretrizes que aceleram a recuperação dos pacientes e abreviam internações pós-cirúrgicas

Ser submetido a um processo cirúrgico é sempre um momento de muita apreensão. Envolve muitas questões e, por vezes, preocupação por parte dos pacientes, principalmente no que diz respeito à recuperação. No entanto, ações simples podem facilitar e até mesmo agilizar esse processo, possibilitando, assim, que o paciente retome a sua vida e as suas atividades mais rapidamente.

Essa é a proposta do Protocolo ERAS, método que prevê uma série de medidas aplicadas antes, durante e depois da cirurgia a fim de evitar problemas frequentes no pós-cirúrgico. O protocolo foi implementado no Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (Icesp) e vem apresentando benefícios na evolução de pacientes submetidos a cirurgias de câncer colorretal.

A médica, chefe da equipe de Anestesiologia do Instituto, Dra. Claudia Simões, conta que a

A iniciativa ERAS é uma nova filosofia de como cuidar melhor do paciente cirúrgico

iniciativa ERAS começou anos atrás na Europa e visa, principalmente, reduzir complicações perioperatórias e, com isso, trazer melhores resultados, possibilitando assim uma melhor recuperação.

“A iniciativa ERAS não é apenas um programa, é uma nova filosofia de como cuidar melhor do paciente cirúrgico. Com este aprimoramento do cuidado é possível reduzir complicações mesmo em cirurgias complexas, como as oncológicas, e otimizar a recuperação dos pacientes”, explica Dra. Claudia.

O intuito é fazer com que o paciente se recupere de maneira mais rápida, melhorando a sua qualidade de vida

O coordenador médico cirúrgico do Icesp, Prof. Dr. Ulysses Ribeiro Junior, destaca que os parâmetros no pré-operatório, intraoperatório e pós-operatório do protocolo podem intervir de maneira positiva na evolução do paciente. Mas, para isso, precisa ser realizado de maneira sistemática. “O indivíduo precisa seguir as regras para não perder os benefícios do protocolo. O intuito é fazer com que o paciente se recupere de maneira mais rápida, melhorando a sua qualidade de vida e possibilitando que ele retorne às suas condições sociais e até de trabalho de maneira breve”, ressalta.

NA PRÁTICA

Efetivamente, os pacientes com indicação cirúrgica recebem orientações de como podem ajudar de maneira ativa na sua recuperação antes mesmo de operar. Isso porque as condições físicas e nutricionais desse paciente são muito importantes e fazem muita diferença no pós-operatório.

Para isso, recebem acompanhamento de uma equipe multidisciplinar e, entre as recomendações para melhorar a sua condição de base, estão cuidados com a alimentação, prática de exercício físico, cessar o uso de tabaco e bebidas alcoólicas etc.

A nutrição, por exemplo, ajuda na abreviação do tempo de jejum no pré-operatório. “Se detectarmos um paciente em risco nutricional, passamos a administrar suplementos proteicos para evitar complicações durante e depois da cirurgia”, afirma o Prof. Dr. Ulysses Ribeiro Junior.

Equipe multidisciplinar que compõe o projeto ERAS é formada por cirurgiões, anesthesiologistas, nutricionistas, psicólogos, enfermeiros e educadores físicos



Com a ajuda do protocolo, alguns dogmas da medicina vêm sendo quebrados. É o caso do longo jejum obrigatório antes do procedimento. “Trabalhávamos com oito horas de jejum total. Hoje, o paciente pode ingerir líquidos claros até duas horas antes da cirurgia, o que diminui as chances de se desenvolver uma hipoglicemia intraoperatória”, acrescenta o Prof. Dr. Ulysses Ribeiro Junior. “Quem consegue parar de fumar também tem benefícios, pois já é comprovado ter menos complicações e maior possibilidade de superar a cirurgia, tendo alta mais cedo”, explica o médico.

Além disso, um bom estado físico, clínico e nutricional do paciente também pode proporcionar o uso de anestésias que preconizam agentes de curta duração para um despertar mais precoce, dependendo da técnica cirúrgica usada.

O protocolo pode ser utilizado em vários tipos de cirurgias. No Instituto, por enquanto, vem sendo aplicado somente nos procedimentos relacionados ao câncer colorretal, mas o desejo é expandir, no futuro, para todos os pacientes com indicação cirúrgica da Instituição.

No Brasil, o Icesp é um dos primeiros hospitais públicos a aplicar o método. Em 2019, após conseguir patrocínio para a implantação, o Instituto mobilizou uma equipe para avaliar grupos de pacientes que haviam sido operados ali para,

assim, identificar em quais pontos o ERAS poderia fazer a diferença. O trabalho precisou ser pausado em razão da pandemia, mas foi retomado no final de 2020.

PRIMEIRA CIRURGIA

O primeiro procedimento cirúrgico lastreado pelo Protocolo ERAS no Icesp aconteceu em 15 de junho de 2021. De acordo com o Prof. Dr. Ulysses Ribeiro Junior, a cirurgia foi um sucesso. Após orientação pré-operatória, a paciente já conseguia sentar-se no leito e ingerir uma dieta líquida no dia seguinte ao do procedimento.

Aproximadamente 50 pacientes foram submetidos, até setembro de 2021, a intervenções cirúrgicas seguindo as diretrizes ERAS. Um deles foi o pintor Ernande Ribeiro da Silva, 56, que atesta os benefícios do programa. “Eu senti muita diferença. No segundo dia depois da cirurgia já estava fazendo esteira, bicicleta e caminhadas pelo hospital com a fisioterapeuta. Ajudou muito na minha recuperação”, conta.

E os benefícios do ERAS se estendem também a Instituição. Afinal, como analisa Cláudia Simões, quanto mais ágil a recuperação, mais rapidamente o Instituto tem a possibilidade de oferecer os cuidados necessários a outro paciente cirúrgico. ■

ERAS

Sigla para *Enhanced Recovery After Surgery* (“otimização da recuperação pós-operatória”, em tradução livre), o ERAS foi criado nos anos 1990 pelo cirurgião dinamarquês Henrik Kehlet. À época, ele conseguiu diminuir o tempo de internação de um paciente de cirurgia colorretal de 10 dias para dois.

No Brasil, o Icesp é um dos primeiros hospitais públicos a aplicar o método. Em 2019, após conseguir patrocínio para a implantação, o Instituto mobilizou uma equipe para avaliar grupos de pacientes que haviam sido operados ali para, assim, identificar em quais pontos o ERAS poderia fazer a diferença. O trabalho precisou ser pausado em razão da pandemia, mas foi retomado no final de 2020.



“**No segundo dia depois da cirurgia já estava fazendo esteira, bicicleta e caminhadas pelo hospital com a fisioterapeuta. Ajudou muito na minha recuperação**”

Paciente Ernande Ribeiro da Silva, 56



ALÔ, FARMACÊUTICO?

Instituto do Câncer de SP disponibiliza serviço exclusivo para sanar dúvida de pacientes referente medicação

Imagina só: você agenda a consulta, conversa com o médico, que esclarece todas as questões. Ele determina o tratamento, faz a prescrição de um medicamento e, na hora de tomá-lo, surge aquela dúvida. Qual é o melhor horário? O que fazer se eu esquecer? É melhor ingeri-lo em jejum? Após as refeições? Com água? Certamente você já se deparou com uma situação dessas em algum momento da vida.

Pois é. São questões simples, mas que geram insegurança. Embora rotineiras, essas dúvidas merecem atenção, pois a administração incorreta de medicamentos pode comprometer a eficácia e prejudicar o tratamento.

E, foi pensando em sanar questões como essas, de maneira rápida e efetiva, oferecer supor-

te e segurança aos pacientes, que o Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (Icesp) disponibilizou, em outubro de 2020, o Alô Farmacêutico. Trata-se de um serviço de acolhimento telefônico organizado e padronizado, disponível 24h por dia, para atender pacientes, familiares ou cuidadores com dúvidas ou eventuais problemas relacionados a medicamentos.

Outro atendimento com objetivo similar já existe na Instituição há alguns anos, o Alô Enfermeiro, que visa colaborar com a continuidade do tratamento oncológico no domicílio do paciente. E era de lá que muitas dúvidas referentes à administração de fármacos surgiam.

De acordo com o gerente da Farmácia do Icesp, Alberto Sabanai, muitas vezes as dúvi-

das eram simples e poderiam ser facilmente esclarecidas por telefone se houvesse um farmacêutico disponível para essa função. “A busca por implantar um serviço como esse foi em decorrência das demandas do Alô Enfermeiro. Os profissionais muitas vezes não tinham as informações e os dados relacionados à farmácia para auxiliar o paciente quando isso demandava”, conta.

A partir daí, a equipe de Farmácia enxergou a necessidade de disponibilizar um serviço estruturado e exclusivo para dar suporte a essa demanda. “Sugerimos, então, a criação do Alô, Farmacêutico. A ideia foi aprovada pela diretoria e colocada em prática em outubro de 2020”, conta a coordenadora de Farmácia do Instituto do Câncer, Rejane Siqueira. “Deslocamos um profissional exclusivamente para esse atendimento e a questão é muitas vezes sanada imediatamente, mas temos um prazo de 24 horas ou até o próximo dia útil para solucioná-las porque algumas vezes necessitamos de informações de outras áreas”, explica. “Nestes casos, o farmacêutico retorna a ligação com a resposta”, completa.

O principal benefício de um serviço organizado como esse é oferecer segurança, tanto para os pacientes como para o tratamento em si. “O paciente se sente seguro em consultar um farmacêutico antes de iniciar o seu tratamento e nós temos a segurança de que ele vai usar os medicamentos de maneira correta e descartá-lo corretamente também porque trabalhamos com medicamentos que não podem ser descartados em lixo comum. Além disso, ele sabe que vai encontrar com quem falar e tirar dúvidas em qualquer horário e dia da semana”, ressalta Rejane.

No início, eram cerca de 100 ligações recebidas por mês e hoje em dia chega a 400, aproximadamente. Entre outubro de 2020 e agosto de 2021, já foram atendidas quase 4 mil demandas. Atualmente, a equipe é composta por 20 profissionais, que trabalham em escalas para sanar dúvidas dia e noite.

Para entrar em contato no Alô Farmacêutico, basta ligar para (11) 3893-4507. É importante ter em mãos o documento de identificação e o RGHC. Vale ressaltar que o serviço é exclusivo para pacientes do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo. ■

ALÉM DO ALÔ FARMACÊUTICO, O ICESP TAMBÉM OFERECE AOS SEUS PACIENTES OUTROS SERVIÇOS SIMILARES. CONHEÇA:

Alô Enfermeiro

Serviço telefônico, que funciona 24 horas, diariamente, para atender as necessidades e sanar dúvidas referente a sinais e sintomas do tratamento oncológico. Atende exclusivamente aos pacientes do Icesp e seus respectivos acompanhantes, de acordo com as orientações deixadas pela equipe em prontuário eletrônico. Telefone para contato: (11) 3893-2357

Alô Nutrição

A alimentação é muito importante durante o tratamento do câncer, inclusive para ajudar a driblar os efeitos colaterais decorrentes da terapêutica. Por isso, os nutricionistas do Instituto estão a postos 24h por dia para sanar dúvidas no que diz respeito à alimentação do paciente oncológico fora do ambiente hospitalar no Alô Nutrição. Entre em contato pelo telefone (11) 3893-4853.

Tenha em mãos seu documento de identificação e o RGHC. Importante: Atendimento exclusivo aos pacientes da Instituição.

O QUE DIZEM OS PACIENTES

“

Recentemente, eu liguei no Alô, Farmacêutico para saber porque o meu remédio não havia chegado. Como a minha consulta tinha sido online, me explicaram que eu precisava buscar na farmácia. Tiraram a minha dúvida e foram muito educados.

Paciente Viviane Aparecida Neves

“

Uma vez precisei do Alô, Farmacêutico porque fiquei em dúvida em relação a uma mensagem que recebi. Me ajudaram na hora, me explicaram tudo direitinho e fui super bem atendida, foi ótimo. Só tenho a agradecer.

Luana Cristina Zacharias, filha da paciente Francisca Zacharias

“

A minha experiência com o Alô Farmacêutico foi positiva. Eu fiquei em dúvida quanto ao quantitativo de um remédio que eu recebi e eles foram atentos e rápidos para resolver a minha solicitação. Gostei muito do atendimento.”

Paciente Karla Milleney Soares da Silva



OTIMIZAR RECURSOS E PRESERVAR O MEIO AMBIENTE

Programa de Eficiência Energética prevê redução do consumo de energia elétrica e economia de aproximadamente R\$ 664 mil por ano ao Instituto do Câncer de São Paulo

Cada vez mais precocemente a população mundial consome os recursos que a natureza pode produzir e passa a absorver além da sua capacidade de renovação anual. Ou seja, o consumo de recursos naturais supera o volume que o planeta é capaz de renovar. E, em um determinado momento, não conseguirá mais se regenerar. Com isso, uma série de matérias primas ficarão escassas, esgotadas ou não poderão mais ser utilizadas.

Desse modo, partindo do princípio de que toda atividade humana gera um impacto ambiental, pensar em soluções sustentáveis no processo de produção e consumo é urgente. Ainda mais em um prédio de 112 metros de altura, 28 pavimentos e 84 mil m², como o do Ins-

tituto do Câncer do Estado de São Paulo (Icesp).

No entanto, a preocupação com o meio ambiente é premissa da Instituição. A Diretoria de Engenharia Clínica e Infraestrutura do Icesp é uma das áreas que está sempre atenta em promover melhorias nas instalações, a fim de diminuir o desperdício e reduzir o consumo de recursos naturais, como água, gás natural, gases medicinais e energia elétrica.

E foi com o objetivo de otimizar recursos e preservar o meio ambiente que, em março de 2021, o Instituto iniciou a implementação do Programa de Eficiência Energética (PEE) no edifício, que consiste na modernização do atual sistema de iluminação e a mudança no sistema de automação predial.

ALÔ FARMACÊUTICO

400
ligações por mês

Disponível
24h
Atendimento
personalizado

4 mil
atendimentos realizados
(de out/20 a ago/21)

20
farmacêuticos
disponíveis



“Um dos grandes vilões de um edifício como o do Icesp é o consumo de energia elétrica. Manter os equipamentos na maior e melhor eficiência possível é um ganho para a Instituição e para o meio ambiente”, afirma o diretor de Engenharia e Infraestrutura do Instituto, Heitor Akira Kuramoto.

Com um projeto de eficiência energética como o proposto é possível potencializar o aproveitamento das fontes de energia e reduzir custos. Isso significa realizar os mesmos processos só que de maneira mais consciente, utilizando menos recursos e, consequentemente, acarretando menor desperdício em diferentes etapas.

Isso é importante, pois qualquer tipo de geração de energia tem um impacto ambiental, até mesmo as fontes renováveis. Então, ao reduzir o desperdício, menos energia precisará ser gerada para realizar processos.

LUZ

A Instituição substituiu 14 mil lâmpadas, o que permite economia de 1.451 MWh por ano — o suficiente para abastecer 604 residências com consumo de 200 kWh/mês. A economia é estimada em R\$ 664 mil por ano.

A proposta é modernizar e potencializar o sistema de iluminação de 32W por um novo com tecnologia LED, atendendo às

especificações técnicas exigidas no edital da ENEL, concessionária de distribuição de energia elétrica no estado de São Paulo.

ECONOMIA

Medidas como essa são importantes porque lâmpadas de LED são mais econômicas que as fluorescentes e têm maior durabilidade, ou seja, um avanço rumo a um consumo mais eficiente de energia.

“O uso de lâmpadas LEDs contribui para a maior eficiência na iluminação e possui uma vida útil maior comparado com as tradicionais, impactando na redução no consumo de energia, diminuindo consideravelmente a necessidade de manutenção e, consequentemente, o custo envolvido no processo. Além de não possuir elementos químicos nocivos ao meio ambiente, comparado às lâmpadas fluorescentes”, diz o engenheiro eletricista do Icesp, Raul Barbosa Rodrigues.

Outro ponto de atenção vai para a reutilização das atuais lâmpadas fluorescentes até o final da implementação do projeto. “Como estão em bom estado, elas são estocadas ao serem substituídas. Conforme as que ainda estão em uso precisam ser trocadas, nós substituímos por aquelas do estoque. Quando finalizarmos o projeto, as lâmpadas restantes serão enviadas a ENEL para um descarte correto”, conta.

Consumo eficiente de energia

Lâmpadas de LED são mais econômicas e possuem maior durabilidade

AUTOMAÇÃO

Outra mudança será no sistema de automação predial com a substituição de softwares antigos por outros modernos. Com isso, haverá a redução de horas de operação de todos os sistemas de iluminação existentes e de ar condicionado e, consequentemente, economia de energia elétrica. Ou seja, os comandos são acionados automaticamente por computador de acordo com uma programação prévia.

Para o sistema de iluminação, haverá um comando que desligará as luzes em determinados setores do prédio após um horário estabelecido, tendo em vista ausência de circulação de pessoas.

Quanto ao ar condicionado, o sistema automatizado manterá os equipamentos trabalhando na melhor eficiência e sem desperdícios. Funciona da seguinte maneira: uma Central de Água Gelada (CAG), composta por centrífugas, gera água gelada para refrigerar todos os ambientes do edifício. “Elas trabalham a todo vapor e são realmente necessárias durante o dia, pois o calor do sol esquentava o prédio, há um maior número de pessoas circulando, então são indispensáveis”, explica Akira. “Porém, à noite, não existe a mesma demanda e automatizar o sistema para desligar parte dessas máquinas vai gerar economia de energia elétrica”, complementa.

O sistema de automação está em fase de avaliação e testes. Ambos os projetos têm custo aproximado de R\$ 1,5 milhão e serão inteiramente custeados pela ENEL. ■

PROGRAMA DE EFICIÊNCIA ENERGÉTICA NO ICESP

14 mil lâmpadas substituídas

Redução de 1.451 MWh por ano
(suficiente para abastecer 604 residências com consumo de 200 kWh/mês)

Economia de cerca de
R\$ 664 mil por ano
(aproximadamente)

Investimento avaliado
em R\$ 1,5 milhão
(custeado pela ENEL)

ANTES



DEPOIS



O Instituto do Câncer, o Prédio da Administração do HC e o Instituto da Criança e Adolescente (ICR) receberam, inclusive, o grau de Eficiência Energética da Enel Distribuição São Paulo, em cerimônia realizada em dezembro. Foram entregues placas que certificam a sustentabilidade das obras, que renovaram o consumo e a economia de energia elétrica.

ESCOLHA SAÚDE

Deixar de fumar traz inúmeros benefícios à saúde; Tabagismo é a principal causa de morte evitável no mundo, requer tratamento e apoio

Sempre é tempo de fazer boas escolhas, principalmente quando o assunto é saúde. Parar de fumar é uma dessas decisões que muda vidas, pois os benefícios são muitos e imediatos. Para se ter ideia, em poucas horas sem fumar já é possível observar melhoras no organismo.

Enquanto isso, os malefícios do cigarro são extremamente prejudiciais. O tabagismo é a principal causa de morte evitável em todo o mundo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a dependência do tabaco mata mais de 8 milhões de pessoas por ano.

O fumo tem relação com mais de 50 problemas de saúde e está na origem de diversos tipos de câncer (pulmão, cabeça e pescoço, pâncreas, etc), além de aumentar o risco de complicações de doenças cardiovasculares e respiratórias.

Para quem está em tratamento de câncer, cessar o uso de tabaco proporciona ainda mais benefícios. “Parar de fumar traz ao paciente melhor resposta e eficácia dos tratamentos, como quimioterapia e radioterapia, melhor qualidade de vida, maiores chances de sobrevida, menores riscos de complicações cirúrgicas e melhor recu-

peração pós-cirúrgica”, afirma o médico coordenador do serviço de pneumologia do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (Icesp), Frederico Fernandes.

No entanto, deixar de fumar vai muito além de apenas decidir parar. O tabagismo é uma dependência química, que deve ser levada a sério e requer apoio. “É uma doença e muitas vezes necessita de tratamento médico. O fumante precisa de amparo ao invés de ser julgado ou ‘levar bronca’ por não parar de fumar. É importante ajudá-lo a conter a ansiedade e estimulá-lo a abandonar o vício”, explica.

Por isso, com o objetivo de dar suporte aos pacientes que querem cessar o uso do tabaco, a Instituição desenvolveu o Grupo de Atenção ao Tabagista. Nele, as pessoas que não conseguem abandonar o vício, mesmo após o início do tratamento oncológico, recebem atenção especial.

O grupo é formado por uma equipe multiprofissional de médicos, enfermeiros, psicólogos, fisioterapeutas e nutricionistas, que oferece orientações, promove encontros para

terapia, dinâmicas em grupo e também acompanhamento individual.

Por mês, são atendidos cerca de 25 novos pacientes com alto nível de dependência. Os encontros são semanais, onde são expostas questões sobre os males do cigarro, a dependência causada no organismo, apresentados os quatro passos para parar de fumar, dicas para ajudar a enfrentar o desafio e apoio psicológico. Após esse período, é avaliado o tratamento com uso de medicações e o paciente recebe acompanhamento mensal até dar sinais de que venceu o vício.

REFLEXÃO

Do aspecto psicológico, o paciente recebe todo apoio necessário e individualizado. Entre outras questões é abordada a importância de compreender a relação com o cigarro, que pode ser uma dependência química, comportamental ou psicológica. A partir daí são trabalhadas maneiras para tentar quebrar o automatismo do vício.

“Parar para refletir e entender a sua relação com tabagismo é o segundo passo mais importante depois de decidir parar de fumar. Costumo orientar os pacientes a sempre que for acender um cigarro, parar para pensar se está no automático do hábito. Primeiro, é preciso detectar esses fatores, olhar para si, para depois trabalhar esses aspectos comportamentais”, diz o psicólogo do Icesp, Paulo Thadeu Fantinato Moreira.

ALIADOS

A alimentação e a prática de atividade física são excelentes aliados nessa missão. Através de alongamentos, exercícios físicos (como realização de caminhadas) e técnicas de relaxamento, por exemplo, é possível controlar os sintomas da abstinência do cigarro, como insônia, aumento de apetite, alteração de humor, irritabilidade, fissura e ansiedade.

“A atividade física ajuda ainda a controlar a vontade de fumar e, claro, traz todos os benefícios que a prática de exercício físico exerce de maneira geral, como melhora da capacidade cardiopulmonar, qualidade de sono e de vida etc”, afirma a fisioterapeuta do Serviço de Reabilitação do Icesp, Ana Carolina Caporali.

Além disso, o cigarro influencia no organismo de diversas maneiras, altera a percepção de fome, olfato e paladar. Além de atuar no envelhecimento da pele, unhas e pele ficam amareladas, o cabelo fica opaco e quebradiço. “Ao parar de fumar, o organismo vai voltando ao habitual e se desintoxicando. Apostar em uma alimentação saudável nessa transição é muito importante”, conta a nutricionista do Icesp Juliane Lima Pessini. “No grupo, a equipe de nutrição tenta desmistificar algumas questões, mostramos como a alimentação ajuda nesse processo com dicas para ajudar nesse processo, como identificar alimentos que trazem vontade de fumar e trocá-los por outras opções saudáveis e nutritivas”, completa. ■

O QUE O SEU CORPO GANHA SEM FUMAR

20 MINUTOS: PRESSÃO ARTERIAL E BATIMENTOS CARDÍACOS VOLTAM AO NORMAL

2 HORAS: NÃO HÁ MAIS NICOTINA CIRCULANDO NO SANGUE

8 HORAS: NÍVEL DO MONÓXIDO DE CARBONO NO SANGUE SE NORMALIZA

12 HORAS: DIMINUEM OS RISCOS DE ATAQUE CARDÍACO

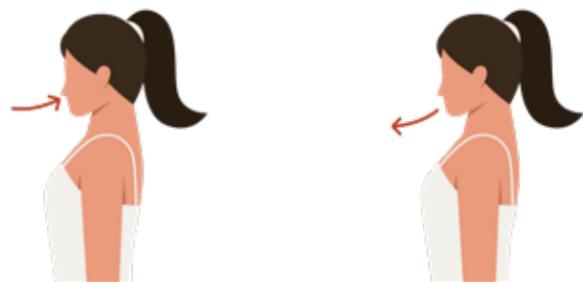
48 HORAS: MELHORA DO OLFATO E PALADAR

3 SEMANAS: RESPIRAÇÃO SE TORNA MAIS FÁCIL

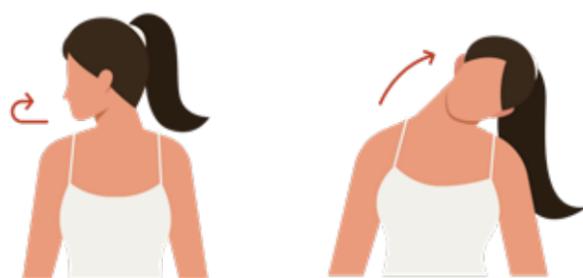
1 ANO: RISCO DE DOENÇAS CARDÍACAS CAI PELA METADE

10 ANOS: RISCO DE SOFRER INFARTO É IGUAL AO DE ALGUÉM QUE NUNCA FUMOU

EXERCÍCIOS ANTI-TABAGISMO



PUXE E SOLTE O AR DE MANEIRA RELAXADA DURANTE TODOS OS EXERCÍCIOS E NÃO PRENDA O AR

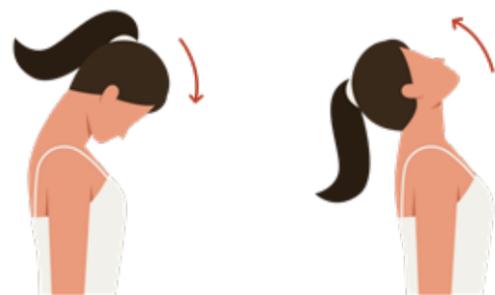


1

2

FIGURA 1: VIRE A CABEÇA PARA ESQUERDA E FIXE O OLHAR E UM PONTO POR 30 SEGUNDOS. RESPIRE NORMALMENTE. RETORNE E REPITA PARA O LADO DIREITO

FIGURA 2: INCLINE O PESCOÇO, LEVANDO A ORELHA EM DIREÇÃO AO OMBRO DURANTE 30 SEGUNDOS. REPITA PARA O OUTRO LADO



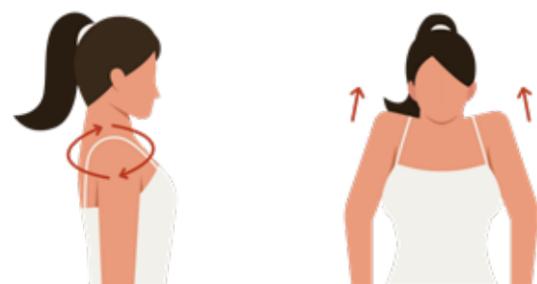
3

4

FIGURA 3: INCLINE A CABEÇA PARA BAIXO E MANTENHA DURANTE 30 SEGUNDOS. RESPIRE NORMALMENTE. RETORNE À POSIÇÃO INICIAL.

FIGURA 4: ELEVE A CABEÇA LEVEMENTE, OLHANDO PARA O TETO DURANTE 30 SEGUNDOS, SEMPRE RESPIRANDO NORMALMENTE

REPITA 2 VEZES CADA EXERCÍCIO



GIRE OS OMBROS PARA CIMA, PARA TRÁS, PARA BAIXO E PARA FRENTE FORMANDO UM CÍRCULO COMPLETO. FAÇA 10 REPETIÇÕES E DEPOIS ALTERNE A DIREÇÃO E REPITA POR MAIS 10 VEZES

RESPIRE E ELEVE OS OMBROS NA DIREÇÃO DAS ORELHAS POR 10 SEGUNDOS. DEVAGAR, SOLTE O AR RELAXANDO OS OMBROS E VOLTANDO À POSIÇÃO INICIAL. FAÇA 10 REPETIÇÕES

NUTRIÇÃO PARA TABAGISTAS



PALITOS DE CENOURA COM PÁPRICA

INGREDIENTES:

- 500 G DE CENOURAS OU CENOURA BABY
- 1 COLHER SOPA DE PÁPRICA DOCE
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE

MODO DE PREPARO:

- DESCASQUE E CORTE AS CENOURAS EM PALITOS;
- EM UM RECIPIENTE ADICIONE A CENOURA, O AZEITE E A PÁPRICA E MISTURE TUDO;
- DESPEJE EM UMA ASSADEIRA E LEVE AO FORNO A 180°C POR APROXIMADAMENTE 25 MINUTOS. O TEMPO PODE VARIAR CONFORME O TAMANHO DAS CENOURAS E A TEXTURA DESEJADA.

DICA: ÓTIMO ACOMPANHADO COM MOLHO DE IOGURTE: FEITO COM PEPINO RALADO, IOGURTE, SAL, PIMENTA E UM TOQUE DE ALHO.



CHIPS DE BANANA ASSADO

INGREDIENTES:

- 4 BANANAS-NANICAS QUASE VERDES EM RODELAS OU FATIAS FINAS
- ÓLEO OU MANTEIGA PARA UNTAR
- SAL E PIMENTA A GOSTO

MODO DE PREPARO:

- ESPALHE A BANANA NA ASSADEIRA UNTADA SEM SOBREPOR;
- LEVE AO FORNO MÉDIO PREAQUECIDO (180°C) POR 10 MINUTOS;
- VIRE AS RODELAS OU FATIAS E RETORNE AO FORNO POR MAIS 10 MINUTOS;
- TRANSFIRA PARA UM PRATO COM PAPEL ABSORVENTE E DEIXE SECAR ATÉ QUE FIQUE BEM CROCANTE;
- SALPIQUE SAL E PIMENTA, SE DESEJAR. CONSERVE EM POTES HERMÉTICOS PARA NÃO PERDER A TEXTURA CROCANTE.

DICA: A BANANA É UM ALIMENTO RICO EM TRIPTOFANO, AUXILIA NA REGULAÇÃO DO SONO, NA SENSAÇÃO DE PRAZER E BEM-ESTAR.



ÁGUA AROMATIZADA DE LIMÃO, GENGIBRE, CANELA E HORTELÃ

INGREDIENTES:

- 1 LIMÃO
- 2G DE GENGIBRE FRESCO
- 5 A 10G DE CANELA EM PAU
- 10 FOLHAS DE HORTELÃ
- 2 LITROS DE ÁGUA

MODO DE PREPARO:

- COLOQUE NO JARRO O LIMÃO BEM LAVADO CORTADO EM RODELAS COM CASCA;
- ADICIONE 3 A 4 FATIAS FINAS DE GENGIBRE;
- JUNTE AS FOLHAS DE HORTELÃ E ADICIONE A ÁGUA;
- DEIXAR REPOUSAR DURANTE A NOITE PARA BEBER AO LONGO DO DIA.

OPÇÃO DE SABOR: ALECRIM, LARANJA, MORANGO, PEPINO E ÁGUA DE COCO.

DICAS NUTRICIONAIS: FUMANTES ABSORVEM 30% MENOS VITAMINA C, ENTÃO APOSTE EM FRUTAS COMO LARANJA, LIMÃO, ACEROLA, ABACAXI E GOIABA.

HIDRATE-SE: O CONSUMO ADEQUADO DE 2 LITROS DE ÁGUA POR DIA AUXILIA A LIMPAR E DESINTOXICAR O CORPO. ÁGUA GELADA OU CHUPAR GELO SÃO BOAS ESTRATÉGIAS PARA REDUZIR A VONTADE DE FUMAR.

MILAGRE DE NATAL

Ação promovida pelo Metrô de São Paulo em parceria com o Instituto do Câncer de São Paulo realiza sonho de paciente em ser Mamãe Noel

Como muitas boas histórias com finais felizes, a da paulistana Julia Rodrigues, de 61 anos, se inicia com a protagonista levando um revés da vida. Ao voltar do seu turno de trabalho, a auxiliar de enfermagem começou a se sentir incomodada com algo no quadril.

Dores e dificuldade para andar foram sinais que apareceram com o passar do tempo. Ao procurar um hospital, foi encaminhada para o setor de ortopedia oncológica, onde foi diagnosticada um câncer no quadril.

Por estar com os movimentos limitados, alterou a sua rotina e pediu demissão do emprego. Foi encaminhada para tratamento no Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (Icesp) em 2017. Entre cirurgias e sessões de quimioterapia, acabou descobrindo que o câncer havia migrado para o pâncreas e estômago.

Apesar das adversidades da vida, Julia é uma daquelas pessoas cujo “espírito se eleva” durante os dias que antecedem o Natal. Já estava acostumada a encarnar anualmente a Mamãe Noel. Saía à caráter e com o carro enfeitado pela cidade distribuindo brinquedos e levando alegria às crianças.



Foto: Arquivo pessoal



Paciente Julia Rodrigues é surpreendida por funcionários do Metrô de SP, colaboradores e parceiros do Icesp na estação República

O diagnóstico de câncer, a quimioterapia e a consequente queda de cabelos, porém, trouxeram inseguranças. “Agora estou careca, como vou ser Mamãe Noel desse jeito?”, pensava eu, completamente desmotivada”, conta a auxiliar de enfermagem.

Uma injeção de ânimo e um gesto de carinho e acolhimento vieram em uma das idas e vindas até o Icesp para o tratamento. Era dezembro de 2020 e, como de costume, a estação República do Metrô de São Paulo estava decorada para a época de festas. Lá, os passageiros tinham a oportunidade de elaborar cartinhas para o Papai Noel e confidenciar seus desejos ao bom velhinho.

Julia, então, embarcou na brincadeira. Abriu o coração em sua carta, descreveu a sua situação e falou sobre o desejo de, por mais uma vez, ser Mamãe Noel.

Ao receber a cartinha, a equipe do sistema de transporte metroviário não hesitou em ajudá-la a realizar esse tão singelo sonho. Entrou em contato com as equipes de Comunicação e Humanização do Instituto, que providenciaram uma surpresa especial e alguns mimos para acalantar o coração.

A surpresa veio alguns dias depois, quando Julia foi convidada a protagonizar uma ação na-

talina. “Eu escrevi a cartinha chorando, chateada com toda a situação, então quase não acreditei quando recebi a ligação com o convite para uma ação tão linda”, lembra.

UM DIA DE NOEL

Assim, na véspera do Natal, Julia trajou o veludo vermelho mais uma vez e embarcou em um dos vagões iluminados de Natal do metrô. Ali, sorria por debaixo da máscara ao distribuir doces às crianças, levando o espírito natalino a todos.

“A reação das pessoas foi muito bacana, todos queriam tirar fotos comigo, até mesmo adultos. Um vídeo da ação circulou pelas redes sociais e muitas pessoas que me conhecem puderam me ver ali, feliz, e acabaram se emocionando comigo”, conta.

Ao desembarcar na estação República, o belo cenário natalino e funcionários do Metrô, colaboradores da Hospitalidade do Icesp e os parceiros Tribo do Bem a esperavam para presentear e acolhê-la com muito carinho.

Para Julia, este foi um verdadeiro milagre de Natal e a ajudou a renovar as forças para seguir com muita fé no tratamento. ■



AJUDE O PRÓXIMO, ABRACE O ICESP

Através de uma doação, você colabora com a missão da Instituição em oferecer assistência de qualidade aos seus pacientes

ACESSE:

DOARICESP.ORG.BR

OU APONTE A CÂMERA
DO SEU CELULAR PARA O
CÓDIGO ABAIXO E DOE



Mais informações:
doar@icesp.org.br

