



Leitura Saudável

Informativo do Hospital Ribeirão Pires • Ano VI • Nº 37 • Novembro/Dezembro - 2011

Que cada dia de 2012 seja uma oportunidade de aprendizado, crescimento, reflexões e ações que nos façam pessoas melhores.

Feliz Natal!

Feliz Ano Novo!

Hospital
Ribeirão Pires

Amizade

Gratidão

Respeito

Compaixão

Amor

Sabedoria

Alegria

Saúde

Serenidade

Satisfação

Missão: Oferecer atendimento médico hospitalar humanizado.

Visão: Melhorar continuamente a qualidade e a satisfação de nossos clientes.

Valores: Ética, Responsabilidade Social; Desenvolvimento; Profissionalismo.

Cardiologia

Arritmias cardíacas

Também conhecidas como: *Disritmias, Ritmos Cardíacos Anormais, Bradicardia e Taquicardia.*

Definição:

É um transtorno da frequência cardíaca ou do ritmo cardíaco. Quando uma arritmia está presente, o coração pode apresentar batimentos muito rápidos (taquicardia), batimentos lentos (bradicardia) ou batimentos irregulares.

Causas e fatores de risco:

Normalmente, nosso coração é capaz de bombear sangue para o corpo sem trabalhar mais que o necessário. Para que isto aconteça, o coração tem um sistema elétrico que garante as contrações de maneira ordenada.

O impulso elétrico que dá o sinal ao coração para contrair-se começa no nódulo sinusal, que é o marcapasso natural do corpo. O sinal sai do nódulo sinusal e viaja através das câmaras superiores (átrios). Logo, ele passa através de outro nódulo – nódulo átrio-ventricular – e finalmente viaja através das câmaras inferiores (ventrículos).

Diferentes mensagens chegam ao coração indicando se ele deve pulsar mais rápido ou mais lento (exercícios, repouso, emoções, etc.). Isto de forma fisiológica, normal.

As arritmias são causadas por distúrbios do sistema de condução elétrica do coração ou por sinais enviados de outras áreas do coração.

O risco de desenvolver uma taquicardia ou uma bradicardia variam enormemente, dependendo de desequilíbrio da química sanguínea, como níveis de potássio, doenças do miocárdio, insuficiência cardíaca, hipertireoidismo. As arritmias também podem ser provocadas por algumas substâncias ou fármacos, como anfetaminas, cafeína,



Dr. Marcionilo Seabra

Sintomas:

Uma arritmia pode estar presente todo o tempo ou de forma intermitente. O paciente apresenta queixas ou não, e as queixas podem variar conforme a atividade que está sendo desenvolvida. Os mais comuns são: palpitações, dificuldade para respirar, palidez, sudorese ou desmaio.

Exames diagnósticos:

Exame clínico como ausculta cardíaca, palpção de pulsos e determinação da pressão arterial são necessários. Exames não invasivos, como ECG, ecocardiograma, Holter 24 horas e monitor de eventos,

que ajudam a determinar a complexidade da arritmia e direcionar o tratamento. A angiografia coronariana também faz parte da investigação diagnóstica.

Tratamento:

Quando uma arritmia é grave, pode requerer um tratamento urgente para restabelecer o ritmo normal. Podemos usar medicamentos para impedir que uma arritmia se apresente novamente ou para evitar que a frequência cardíaca após torne muito rápida ou lenta.

Conclusão:

Os estudos para o desenvolvimento de novas técnicas diagnósticas, novas opções de medicamentos e dispositivos eletrônicos aparecem dia após dia, e cabe a nós, profissionais e instituições que visam a saúde e bem estar dos nossos pacientes, permanecermos sempre atentos para oferecermos sempre e cada vez mais, o que há de melhor.

Especialidades

- Alergologia
- Anestesiologia
- Cardiologia
- Cirurgia Buco-Maxilar
- Cirurgia Cabeça e Pescoço
- Cirurgia Geral
- Cirurgia Infantil
- Cirurgia Plástica
- Clínica Médica
- Dermatologia
- Endocrinologia
- Gastroenterologia
- Ginecologia
- Hematologia
- Infectologia
- Neurocirurgia
- Neurologia
- Obstetrícia
- Oftalmologia
- Ortopedia
- Otorrinolaringologia
- Pediatria
- Pneumologia
- Psiquiatria
- Reumatologia
- Urologia
- Vascular

Serviços

- Audiometria
- Biomedicina
- Colposcopia
- Ecodopplercardiografia
- Endoscopia
- Eletrocardiografia
- Eletroencefalografia
- Fisioterapia
- Fonoaudiologia
- Holter
- Impedanciometria
- Mamografia
- M.A.P.A.
- Nasofibroscopia
- Otoneurológico
- Prova de Função
- Psicologia
- Radiologia
- Radioscopia
- Raio X
- Teste de Contato
- Teste Ergométrico
- Tomografia
- Ultrassonografia
- Ultrassom de Carótida

Além de todas as especialidades, o Hospital oferece um canal direto, onde você poderá dar sua sugestão:
ouvidoria
@hrpnet.com.br
 Visite o nosso site:
 www.hospital
 ribeiraopires.com.br

Convênios atendidos pelo Hospital Ribeirão Pires

- Abet/Plantel
- Afuse
- Amafresp
- Allianz Saúde
- Amico/Dix Amico/Ampla
- Amil
- Apeoesp
- Blue Life
- Bradesco
- Caasp
- Cabesp
- Care Plus
- Cassi-Banco do Brasil
- Cet-Cia De Trafego

- Fundação Cesp
- Fundação São Francisco Xavier (COSIPA)
- Gama Saúde
- Golden Cross
- Intermédica
- Marítima
- Medial (AMESP)
- Mediservice
- Metrus
- Multi Care
- Novelis (Alcan)
- Notre Dame
- Ômega
- Particular

- Petro Ambep
- Petrobrás Distribuidora
- Petrobrás Petróleo Bras.
- Porto Saúde
- Prev Saúde (Prevscânia)
- Santa Helena
- Saúde Caixa (Caixa Econômica)
- Sepaco
- Sul América
- Transmontano
- Unibanco
- Unihosp
- Unimed
- Volkswagen

Informação

Exercícios para o cérebro

Mudança de hábitos rotineiros e alguns jogos ajudam a manter o cérebro em forma

Pesquisas recentes demonstraram que o cérebro pode e deve ser exercitado. Resolver palavras cruzadas, jogar damas ou xadrez, mudar o trajeto no caminho para o trabalho, tomar banho com os olhos fechados, entrar em casa de marcha à ré são algumas das sugestões para quem quer manter o cérebro em forma.

A chamada “ginástica cerebral” pode ser feita por meio da leitura, desde gibis até jornais e livros, mas a leitura tem de ser feita da forma correta. É necessário que chegando ao final daquilo que lemos verificarmos se entendemos e se retivemos alguma informação. Se lermos uma notícia de acidente, por exemplo, devemos perguntar a nós mesmos: Onde aconteceu o acidente? Quem estava envolvido? Há sobreviventes? etc., se não soubermos responder a pelo menos algumas dessas perguntas, é porque não lemos corretamente.

Também pratica a ginástica cerebral, quem tem o hábito de decorar números, nomes e fatos. Faz bem, por exemplo, lembrar um telefone sem recorrer à agenda do celular ou fazer contas sem utilizar a calculadora. Exercita o cérebro, ainda, quem pratica jogos que envolvem raciocínio. É o caso das damas, do xadrez, das palavras cruzadas e do Sudoku.

Além da ginástica cerebral também é possível exercitarmos o

cérebro através da Neuróbica, que é uma técnica que aposta na fuga da rotina. Estamos acostumados a ir para o trabalho ou para nossas casas sempre pela mesma rua, onde vemos os mesmos rostos.

A idéia é variar os trajetos e, assim, exercitamos a mente ao colocá-la em contato com novos estímulos. Também é possível ativar o cérebro dentro de casa, através da mudança de pequenos hábitos. No banho, abrimos a torneira sempre com a mesma mão. Se duas vezes por semana fizermos isso com a outra mão e com os olhos fechados, ativamos o outro hemisfério do cérebro e estamos praticando a Neuróbica.

A justificativa para a necessidade desses exercícios está na forma como o cérebro processa e armazena as informações que ele recebe. Os neurônios recebem e transmitem os estímulos, levando o corpo à resposta adequada e ao armazenamento das informações. Cada um dos neurônios tem ramificações, os chamados dendritos, que, com a atividade cerebral, aumentam de tamanho e se conectam com outros neurônios. Isso forma uma rede por onde o impulso nervoso passa. Quanto maior o número de vias, mais rápido isso acontecerá e maior será a capacidade de armazenamento.

Faça o teste

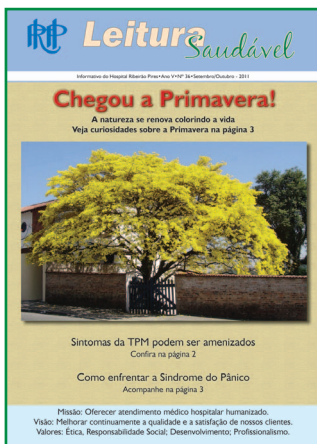
- Três palavras da matéria que você acabou de ler estão sublinhadas. Responda, sem voltar ao texto: quais são elas?
- Peça a uma pessoa para te dizer três palavras diferentes. Vá fazer outras atividades e tente repetí-las daqui a 15 minutos.
- Olhe bem para as dez figuras ao lado. Agora feche o informativo Leitura Saudável e tente se lembrar de pelo menos metade delas.

Atenção: Esquecer de alguma coisa não é necessariamente sinal de alguma doença. A falta de atenção é a principal causa de perda de memória e pode resultar, por exemplo, de um momento de tensão, ansiedade ou preocupação com outro assunto.



Curiosidade

Conheça a história do ipê amarelo que encantou os leitores



A foto da árvore florida que ilustrou a capa da edição passada do *Leitura Saudável* foi tirada por Carlos Henrique Assef, Diretor Executivo do Hospital Ribeirão Pires, um apaixonado por fotografia e natureza. Muita gente que mora na cidade logo reconheceu o ipê amarelo que enfeitou a casa de número 156 na rua Olímpia Cata Preta, no Núcleo Colonial, há exatos 64 anos. Ali nasceu e sempre morou Octavio David Filho, de família tradicional no município.

Octávio, agora com 81 anos, tinha apenas 18, quando, ao passar pela Av. Humberto de Campos, a caminho da capela Santo Antônio, que estava em construção, avistou um pequeno ipê junto ao rio Ribeirão Pires. Era um arbusto com pouco mais de um metro, que havia sobrevivido a uma queimada. “Estava todo preto, mas tinha flores”, lembra ele, que, comovido com a resistência da árvore, retirou-a com a raiz e replantou no quintal de sua casa.



Octávio: o salvador do ipê

A árvore retribuiu a atenção crescendo com força. Hoje tem cerca de 15 metros de altura e sua copa se estende por outros 15 metros de diâmetro. A florada anual, na Primavera, dura apenas três ou quatro dias, mas é um espetáculo bonito de se ver. Quando a árvore era menor, há pelo menos 20 anos, quiseram compra-la, mas Octávio não vende por dinheiro algum. E ninguém jamais poderá cortá-la porque no ano passado, ela foi tombada por meio de lei municipal. O ipê já faz parte da família, formada pela esposa, Rosalie, e pelos filhos: Bárbara, que é Médica, Octavio, Jornalista, e Luciana, Dentista. “Dizem que para a vida de um homem ser completa, ele precisa ter um filho, plantar uma árvore e escrever um livro. Para mim, só falta escrever o livro”, diz Octávio, que sempre participou ativamente da vida da cidade e hoje é Vice Presidente da Associação Pró-Memória de Ribeirão Pires. Com sua vivência e sensibilidade, conteúdo para o livro não vai faltar.

Orientação ao Paciente

- ✓ Agendamento de consultas funciona de segunda a sábado, exceto feriados, das 07H00 às 20H00, lembrando que para agilizar o atendimento é necessário ter em mãos os dados do paciente, como: data de nascimento, nome completo, convenio/plano;
- ✓ Temos uma central de agendamento, localizada no Ambulatório 04, para atendimento ao público;
- ✓ Nosso Ambulatório de Análises Clínicas, conhecido como “Ambulatório 06”, funciona de segunda a sábado das 07H00 às 11H00 ;
- ✓ Tomografia computadorizada, Colonoscopia e Ultrassonografia são agendadas no setor do SADT, pessoalmente ou pelo telefone 4827-1000, ramais 1365 / 1366.
- ✓ Mamografia é realizada no setor da Ortopedia podendo ser agendada pessoalmente ou pelo telefone 4827-1000 ramal 1455.
- ✓ O Pronto Atendimento Infantil funciona 24 horas, sem necessidade de agendar consulta.

Leitura Saudável é uma publicação do **Hospital Ribeirão Pires** dirigida a seus clientes e colaboradores. Rua Guimarães Carneiro, 52 – Núcleo Colonial – CEP 09424-070 – Ribeirão Pires – SP – fone 4827-1000 – fax 4827-1099 – admhrp@hrpnet.com.br – **Comissão Editorial:** Maria Sandra Freitas S. Barbosa, Maria Angélica Tallarico Assef e Natalia Lopez Franchi – **Assessoria:** S.R.Nabarrete – fone 4930-1687 – sonia@somaonline.com.br – **Jornalista Responsável:** Sonia Nabarrete (MTb 10.887-SP) – **Editores:** Gilberto Fernandes - gfnfilho@superig.com.br – **Impressão:** HM Ind. e Edit. Gráf. – **Tiragem:** 3.000 exemplares.