

## Quando 'humanizar' é mais que um verbo transitivo

arquivo/HEB



Para além da Política Nacional de Humanização, criada em 2003, a equipe do S@úde.Com quis entender como as pessoas que atuam em hospitais de nosso contexto estão trabalhando para defender e preservar direitos, acolher, criar ambientes saudáveis, compartilhar conhecimentos, incluir e dar significado ao ato da assistência e, especialmente, para gerar afeto... Com essas perguntas em mente, a repórter Natália Sforcin mergulhou no dia a dia do Hospital Estadual de Bauru, unidade hospitalar sob gestão da Famesp. O resultado você confere a partir da página 4, na seção 24 horas em campo.

### VIDA E EQUILÍBRIO

Médicos cuidam da própria saúde? Muitos fazem a lição de casa, sim

P. 10



Arquivo pessoal

### #SAÚDEPLUGADA:

Você é viciado no mundo digital? Veja o que dizem os especialistas

P. 6



Banco de imagem

### ENSINO E PESQUISA

Hoje a Famesp é campo de ensino para mais de 2 mil estudantes

P. 8



Natália Sforcin

### Cena Institucional

#### Unidas pela mesma causa

Médica e voluntária da Amigas do Peito comungam num abraço a alegria de trabalhar por uma causa nobre. A cena foi flagrada pela funcionária Jenny Alves durante o VII Mutirão Outubro Rosa, realizado no Hospital Estadual de Bauru, no dia 15 de outubro.

Jenny Alves





## O QUE ELES DIZEM?



"Gosto muito de ler o **S@úde.com**. Sempre fico na expectativa pela próxima edição. Apesar de não ser da área da saúde, gosto bastante da visão humanizada das reportagens sobre temas como pesquisa, assistência e ensino. Uma das minhas seções preferidas é o perfil. Na última edição, por exemplo, adorei conhecer a história do jardineiro Eduardo, do Hospital Estadual de Bauru".

**(Denise Rocha, gerente administrativa e de recursos humanos da Agência 4toques)**



"O jornal é um instrumento eficaz para ficarmos inteirados e atualizados do que acontece na área da saúde nas diversas unidades da Famesp, como também do HC e da FMB. Cada coluna aborda diferentes assuntos importantes, profissionalmente como também socialmente".

**(Juci Fernandes Faggian, técnica em Segurança do Trabalho - SESMT da sede Famesp)**



Com o jornal **S@úde.com** nós ficamos inteirados com o que está acontecendo nas outras unidades. No AME Tupã, é o meio por onde os funcionários se informam e se integram. Além disso, é uma fonte de atualização para os trabalhadores da saúde, pois traz em suas edições temas pertinentes de ensino, pesquisa e saúde em geral. **(Mariana Manginelli, gerente de enfermagem do AME Tupã)**

## RECADO DOS EDITORES

Chegamos à quinta edição do **S@úde.com** com a boa sensação de que estamos no caminho certo, dando visibilidade a parcerias produtivas, a assuntos que mobilizam a sociedade no contexto da saúde e trazendo histórias de valorização das pessoas que atuam dentro de nossos muros, mas que podem inspirar quem está fora deles. Nesta edição, destacamos um tema antigo mas muito presente nas rodas de conversa das instituições de saúde: humanização. Em tese, se há relação humana deve haver humanização. Mas, afinal, o que ainda nos falta para ter, na prática, serviços humanizados, ambientes saudáveis para trabalhadores e usuários da saúde e um fluxo constante de geração de afeto? Fomos buscar essas respostas com profissionais do Hospital Estadual de Bauru, unidade hospitalar sob gestão da Famesp que, no momento, está sendo avaliada para ser referência em humanização pela Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo. A matéria está na seção **24 horas em campo**,

que teve o mergulho da repórter Natália Sforcin. A leitura pode ser feita a partir da página 4. E tem mais. Na última matéria da seção especial #saúdeplugada, tocamos num assunto espinhoso: você se sente viciado nas ferramentas da vida digital? Segundo especialistas, a dependência de telefone celular, que hoje carrega muito sentido da nossa vida (álbuns de foto, agenda de telefones e compromissos, aplicativos úteis para nossa rotina, etc.) ainda não é uma doença oficialmente reconhecida, mas seu uso excessivo já desperta a preocupação de clínicos e pesquisadores. A matéria com depoimentos está nas páginas 6 e 7. Enfim, relembramos que precisamos de você para melhorar a edição e trazer pautas interessantes. Você pode colaborar escrevendo para a nossa equipe: [jornalsaudecom@gmail.com](mailto:jornalsaudecom@gmail.com).

Até a próxima!

**(Elaine de Sousa e Leandro Rocha, editores)**



## NA VEIA

por Florence Kerr-Corrêa\*

# Álcool e suas consequências

Metade da população brasileira é abstinentes, cerca de 1/3 bebe moderadamente e 16% faz uso nocivo de álcool.

A consequência de quem bebe muito e por muito tempo são as doenças crônicas como cirrose e neoplasias, entre outras. Há mais de 60 doenças associadas ao uso de álcool. Disso sofrem cerca de 9% da população (mais homens que mulheres).

No entanto, o beber excessivo em uma única ocasião (mais de quatro doses para homens ou três para mulheres) é o que mais mata por consequências agudas (acidentes de veículos automotores, afogamentos, brigas, quedas e traumatismos, por exemplo). Cada vez é mais comum no país, o beber para se embriagar. É mais frequente entre os jovens que saem "de porre" de baladas e bebem também na rua, como se pode observar em Botucatu (SP), comprando bebidas de distribuidoras que as vendem a preço baixo. Há ainda a cultura de beber: homem que é homem



tem que beber e mulher emancipada deve acompanhar, o que leva os jovens a se embriagar, especialmente em festas tipo "open bar", com bebidas inclusas no preço da entrada.

Essa forma de beber não é nova. A diferença é que nas cidades de hoje, densamente povoadas, os riscos de acidentes são incomparavelmente maiores. Estima-se que 30 mil pessoas morram por ano no Brasil em decorrência de desastres automobilísticos provocados por

motoristas embriagados. Ainda maior é o número dos que relatam ter passado por situações de risco físico ou de dano realmente por causa do uso de bebidas por outras pessoas: mais de 60% da população passou por uma situação dessas no último ano. É o chamado beber passivo e tem sido motivo de pesquisas de nosso grupo atualmente. Nossa cidade, modelo em tantas áreas, viu o triste resultado de aparecer na mídia, no início de agosto, como a cidade do interior paulista com o maior número de mortes no trânsito este ano!

Está na hora de a maioria (silenciosa) abster-se ou que bebe responsabilmente tomar atitudes positivas para interromper a mortalidade da minoria embriagada.

\*Florence Kerr-Corrêa é professora titular de Psiquiatria do Departamento de Neurologia, Psicologia e Psiquiatria da Faculdade de Medicina de Botucatu (FMB), da Universidade Estadual Paulista (Unesp).

## S@úde.com

Diretor FMB: Pasqual Barretti  
Superintendente HCFMB: Emílio Carlos Curcelli  
Diretor-Presidente Famesp: Antonio Rugolo Jr.

O jornal **S@úde.com** é um veículo institucional que integra a Faculdade de Medicina de Botucatu (FMB-Unesp), a Fundação para o Desenvolvimento Médico e Hospitalar (Famesp) e o Hospital das Clínicas (HCFMB). Com circulação bimestral, o informativo é dirigido à sociedade e visa disseminar discussões sobre o universo da Saúde - do meio acadêmico à assistência na prática.

**Conselho editorial:** Alexandre Naime Barbosa (SAEI/ Famesp), Deborah Maciel Cavalcanti Rosa (Famesp), José Roberto Fioretto (FMB e HCFMB), Justina D. B. Felipe, (HCFMB) e Rita de Cássia Athanázio (Famesp/ FMB). **Editores:** Elaine de Sousa (ACI-Famesp, MTB 29.593) e Leandro Rocha (4toques/ACI-HCFMB, MTB 50.357). **Revisora:** Andrea Silva de Figueiredo (MKT-Famesp) **Reportagens:** Mariana Andrade (Núcleo de Comunicação HCFMB), Natália Sforcin (ACI-Famesp), Vinícius dos Santos (ACI-FMB) e Vivian Abílio (4toques/ACI-HCFMB). **Colaboração:** Augusto Albano (Famesp). **Editores e Impressão:** Gráfica Diagrama.

Contato: [jornalsaudecom@gmail.com](mailto:jornalsaudecom@gmail.com) Tel.: 14 3226-1778.  
Nossa Página no Facebook: <https://www.facebook.com/jornalsaudecom>



## Nós também estamos conectados!

Acesse nossas páginas oficiais no Facebook. Busque por:

**FamespOSS**  
**HCFMB**

**Faculdade de Medicina de Botucatu - FMB Unesp**

## MATERNIDADE SANTA ISABEL

## Médicos da rede básica de Bauru participam de atualização em Obstetrícia

Robson Braguetto/MSI



Nos dias 14 de setembro e 05 de outubro, a Maternidade Santa Isabel (MSI), unidade hospitalar sob gestão da Famesp, reuniu cerca de 91 profissionais em duas edições do Curso de Atualização em Obstetrícia. Destinado a médicos e enfermeiros que atuam em unidades básicas de saúde, unidades de saúde da família e no Ambulatório de Gestação de Alto Risco (AGAR) de Bauru, o curso teve entre seus objetivos melhorar a comunicação entre os especialistas da Maternidade e os profissionais que atuam na atenção à parturiente no município. O evento aconteceu na sala do júri da Instituição

Toledo de Ensino de Bauru (ITE).

Na foto, o médico Fabiano Milan de Freitas, diretor técnico da MSI, ao lado dos colegas Dirceu Nascimento Junior, que falou aos participantes sobre “o fluxo de ambulatório de gestação de alto risco” e Leonardo Vieira Elias, médico ginecologista e obstetra que, durante o curso, abordou o tema “Gestação prolongada e internações eletivas”. A enfermeira Andrea Alessandra de Souza Carvalho também integrou o corpo de palestrantes do curso, apresentando o tema: “Orientações sobre o trabalho de parto e sinais de alerta”. (N.S.)

## ATUALIZAÇÃO

## AMEs de Bauru e Itapetininga promovem cursos para rede básica

No dia 20 de outubro, o Ambulatório Médico de Especialidades (AME) de Bauru realizou um Curso de Atualização em Urologia para médicos e enfermeiros da rede de atenção básica à saúde de Bauru e de outros 17 municípios da microrregião. O conteúdo do curso foi ministrado pelo médico urologista Carlos Alberto Monte Gobbo, presidente da Sociedade Brasileira de Urologia, e pela enfermeira Vanessa Baldo Cozza, especialista em Estomaterapia pela Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto (FAMERP). Em Itapetininga, iniciativa semelhante foi realizada no dia 24 do mesmo mês, com dois cursos - um em Urologia e outro em Endocrinologia. Os cursos de atualização foram ministrados pelos médicos Marília Orsi Rosa da Silva Rios, diretora clínica do AME, e

Oivaldo de Paula Menezes. A iniciativa deve se repetir mensalmente com o objetivo de qualificar o processo de assistência, promovendo diálogos entre a equipe do AME e os profissionais da rede básica para criar oportunidades de discussões de casos e, especialmente, ampliar as chances de acesso ao tratamento por pacientes que realmente necessitem de um especialista. O AME Bauru oferece cursos como esse desde 2013, com pelo menos duas edições ao ano em diferentes especialidades médicas. Em Itapetininga, há cerca de um ano são promovidos encontros na área de Nefrologia com profissionais da rede básica da região. Desde então, já foram realizadas 14 edições e cerca de 265 profissionais, entre nutricionistas, enfermeiros e médicos, participaram dos eventos. (N.S.)

## COOPERAÇÃO

## HCFMB e HCFMUSP fazem transplante de fígado

Desde o mês de agosto, o Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Botucatu (HCFMB/Unesp) voltou a realizar transplantes hepáticos. Na atual fase, o serviço está redesenhado por meio de um programa de cooperação entre as equipes de transplante do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HCFMUSP) e do HCFMB/Unesp. A parceria, que envolveu treinamento e capacitação das equipes botucatuenses, abre portas para outras modalidades de transplante no HCFMB além de consolidar sua atuação como referência em casos de alta complexidade para

pacientes de toda a região.

O primeiro transplante de fígado dessa nova fase foi feito em um paciente do sexo masculino, de 57 anos. De acordo com a equipe, o doador é um paciente com diagnóstico de morte encefálica, com protocolo confirmado por dois especialistas e por exames específicos. Após autorização da família, o órgão foi oferecido à central de captação de órgãos e direcionado segundo a ordem de gravidade do receptor na lista de transplante. Essa ordem na lista é inviolável, favorecendo os que mais precisam do transplante. O receptor do órgão, H.F., con-

tou como foi seu transplante de fígado. “Quando se está na fila de espera, tudo é uma surpresa. Graças a Deus estou me recuperando muito bem e sendo acompanhado constantemente por toda a equipe. Fui extremamente bem cuidado por uma equipe capacitada e preparada. Em nenhum momento me senti inseguro”, comentou.

O transplante hepático é indicado nos casos de insuficiência hepática, que pode ser aguda ou crônica, e também em casos de complicações, como o câncer de fígado. Muitas dessas complicações estão associadas a infecções por hepatites virais. (V.A.)

## AMBIENTE E SAÚDE

## HCFMB é homenageado por aderir a campanha que visa reduzir emissão de gases

Reduzir a emissão de gases que causam o efeito estufa em 30% até 2020. Esse é o desafio do HCFMB, que integra a Rede Hospitais Verdes e Saudáveis (HVS) e também participa da campanha Global Desafio 2020. A proposta é reunir organizações de saúde ao redor do mundo e encorajá-las a tomar medidas concretas para minimizar e evitar os efeitos das mudanças do clima em defesa da saúde pública ambiental. Em reconhecimento ao empenho do HCFMB, a coordenadora do projeto, médica Karina Pavão, esteve presente na Cerimônia de Membros da Rede



Arquivo pessoal

Hospitais Verdes e Saudáveis (HVS), que ocorreu durante o IX Seminário Hospitais Saudáveis 2016, ocasião em que recebeu uma homenagem especial pela participação do Hospital na campanha Global Desafio 2020.

Recebeu também uma menção honrosa pela realização da I Semana de Meio Ambiente e Saúde, que ocorreu no mês de junho, no HCFMB e na Faculdade de Medicina de Botucatu – FMB-Unesp. (V.A.)

## CAMPANHA MUNDIAL

## Redes sociais conscientizam sobre doação de medula óssea

“Atualize o seu cadastro, você pode salvar uma vida em qualquer lugar do mundo”. Esse foi o mote da conscientização global World Marrow Donor Day (WMDD) – Dia Mundial do Doador de Medula Óssea –, que aconteceu ao longo do mês de setembro. Criada em 2015 pela World Marrow Donor Association (WMDA, associação mundial que reúne registros de doadores de medula óssea), a campanha visa chamar a atenção para a importância da atualização do cadastro de doadores nacionais e internacionais. Hoje, são quase 27 milhões de cadastros em todo o mundo.

Nesse ano, o Hemonúcleo do Hospital de Base de Bauru se inscreveu na campanha para incentivar o aumento de atualizações no cadastro nacional. A participação incluiu ações nas redes sociais e na rotina da própria unidade, com esforços no período de 1 a 18 de setembro. “Desde 2006, o nosso Hemonúcleo tem 10.359 doadores cadastrados no Redome (Registro Nacional de Doadores Voluntários de Medula Óssea). O doador deve ficar atento e atualizar seus dados sempre que mudar de telefone ou endereço, por exemplo”, afirma a assistente social Valéria Coltri. As ações do Hemonúcleo aconteceram nos perfis oficiais da

Famesp nas redes sociais, com envolvimento de funcionários de outras unidades de saúde sob gestão da Fundação. No Facebook, Twitter e Instagram, funcionários de diversas unidades postaram vídeos e fotos mostrando a carteira do Redome com a frase “Eu sou doador e mantenho meu cadastro atualizado. E você?”. Se você ainda não é um doador, vá ao Hemonúcleo e faça seu cadastro. O Hemonúcleo do Hospital de Base de Bauru fica na rua Monsenhor Claro, 8-88 e funciona de segunda a sexta-feira, das 7h às 11h30 e das 13h às 16 horas. Mais detalhes pelo telefone 14 3234-4412. (E.S.)



Reportagem:  
Natália Sforcin

Comente, critique:  
jornalsaudecom@gmail.com

Política Nacional de Humanização (PNH). Toda pessoa que está inserida no Sistema Único de Saúde (SUS) já deve ter ouvido esse termo. Mas, afinal, qual o seu significado? Como essas diretrizes se aplicam no cotidiano dos trabalhadores e usuários do SUS? Resumidamente, a PNH tem como principal missão colocar a humanização no cerne da gestão das unidades de saúde. É estimular a comunicação horizontal entre gestores, trabalhadores e usuários e, assim, gerar mudanças na forma de gerir e cuidar. Vinculada à Secretaria de Atenção à Saúde do Ministério da Saúde, a PNH foi lançada em 2003, e conta com equipes regionais de apoiadores que se articulam junto às secretarias estaduais e municipais de saúde. Nesta edição, lançamos um olhar atento aos vários atores envolvidos na prática da humanização. O cenário escolhido foi o Hospital Estadual de Bauru (HEB) – unidade hospitalar sob gestão da Fapesp que vem sendo analisada pela Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo para se tornar uma referência em humanização, assim como a Maternidade Santa Isabel, que também tem sido fonte de inspiração para outras instituições de saúde de São Paulo por conta de suas ações. Mas, nosso mergulho não se propõe a detalhar as diretrizes e norteadores das políticas nacionais e estaduais de humanização. Por aqui, vamos tentar apenas levantar uma reflexão sobre a maneira como as pessoas – trabalhadores, pacientes, gestores – estão trabalhando para defender e preservar direitos, acolher, criar ambientes saudáveis, comparti-

# Como conjugar o verbo humanizar?

Eu faço a minha parte? Tu fazes? Ele faz? Longe de ser um conjunto de bondades, humanização em saúde depende de olhar crítico e atento à ação de cada ator envolvido.

arquivo/HEB



No Dia das Crianças, o HEB abriu suas portas para receber os filhos de funcionários. A proposta é a valorização do trabalhador, que tem seu trabalho reconhecido e apreciado pelo familiar.

lhar conhecimentos, incluir e dar significado ao ato da assistência e, especialmente, para gerar afeto. Essa última talvez seja a palavra que guiará nossos relatos, seguida da pergunta que a médica e diretora executiva do HEB, Deborah Maciel Cavalcanti Rosa, costuma se fazer e reproduzir aos que se propõem a ouvi-la: -Eu estou fazendo o meu melhor? Não o possível, mas o melhor?!?

## Ponto de partida

É preciso entender que hospitais não são ilhas fechadas e que humanização não é um conjunto de bondades. A Política vai muito além: a intenção é mudar a forma de construção da assistência, olhar o paciente de maneira global, não só para a doença biológica. E nesse contexto o trabalhador também deve ser visto de outro ângulo. A instituição deve trazê-los para as discussões, para participar dos processos, opinar, criar. “É preciso fazer circular afeto”, afirma o médico sanitário e membro do Núcleo Técnico de Humanização da Secretaria de Estado de Saúde de São

*“A partir da análise dos problemas e dificuldades em cada serviço de saúde, e tomando por referência experiências bem-sucedidas de humanização, a PNH tem sido experimentada em todo o País. Existe um SUS que dá certo, e dele partem as orientações da Política Nacional de Humanização, traduzidas em seu método, princípios, diretrizes e dispositivos”. (HumanizaSUS).*

Paulo, Joaquim José da Glória. Como tudo o que é novo causa estranhamento e resistência, a implantação das diretrizes da PNH no Hospital Estadual de Bauru não foi diferente. Em novembro de 2015, teve início a implementação do horário de visita ampliado, e em agosto de 2016, a liberação da presença de acompanhantes em unidades fechadas. Nesses momentos, os comentários eram do tipo: “vai aumentar o risco de infecção hospitalar”, “vai tumultuar as unidades”, “vai atrapalhar a assistência”. O projeto andou e as novas orientações foram inseridas. Mudou alguma coisa? Piorou a rotina? Mudou, sim. Para os usuários, mudou bastante. E para os profissio-

arquivo/HEB

nais de assistência, também. Hoje, as famílias não procuram mais o Serviço de Atendimento ao Usuário (SAU) para se queixar que não conseguem visitar o doente ou que não conseguem conversar com o médico na hora da visita. “Antes, a gente recebia muitos pedidos de intervenção dos visitantes que queriam entrar fora do horário de visitas. As famílias não conseguiam chegar no horário determinado, os médicos passavam visita nos quartos em horários diversos e muitos familiares não conseguiam esse contato com o profissional. Com o horário de visita ampliado e a possibilidade de os visitantes estarem aqui por mais tempo, esse problema foi resolvido”, explica a supervisora do Serviço de Atendimento ao Usuário (SAU), Patrícia Roberta Farias Pedrosa. E os benefícios vão muito além: hoje existe comprovação científica que a presença de pessoas da rede socioafetiva do doente ajuda no processo de tratamento. Comprovação que tem o aval de médicos do HEB, que, hoje, reconhecem esses benefícios na rotina hospitalar. “Na Unidade de Tratamento de Queimaduras percebemos

que tanto as crianças como os idosos internados aqui ficam mais tranquilos com a presença dos acompanhantes. As crianças choram menos. Percebemos que isso trouxe mais conforto para os pacientes. Os familiares ficam menos ansiosos também estando perto. Sem dúvida, esse passo trouxe resultado positivo”, conta a médica coordenadora da Unidade de Tratamento de Queimaduras do Hospital Estadual de Bauru, Cristiane Rocha.

## Acesso e alívio

Para Fabiana Aparecida Ramos Gomes, 34, foi muito importante ter a oportunidade de ficar como acompanhante do pai de 73 anos na Unidade de Terapia Intensiva (UTI). “Meu pai internou no dia 6 de outubro e no dia 8 ele foi para a UTI. Tomei a decisão de ficar como acompanhante dele na hora que soube dessa possibilidade. No primeiro instante é chocante, pois a gente vê uma pessoa querida entubada, passando por vários procedimentos. Mas depois a gente entende esse processo e se sente aliviada de estar por perto dando força, carinho, apoio. É importante para a família e para o paciente que se sente mais seguro com os familiares por perto”. “Ontem eu vim visitar meu tio no fim da tarde e hoje estou vindo ver ele de manhã. É muito bom ter o dia todo para poder fazer visita. Nessa correria do dia a dia, essa possibilidade facilita a vida de todo mundo”, relata o subgerente Jhonatan Martins Ribeiro.



A articuladora do Núcleo Técnico de Humanização da SES/SP, Cleise Mei de Souza em uma das reuniões com os funcionários do HEB: sensibilização sobre as diretrizes da PNH

## O que vi com meus olhos

Para além da política, das diretrizes e das obrigações, acredito que humanização é algo bem mais simples e está nas pequenas atitudes. Durante meu percurso pelo Hospital para colher informações para escrever esta matéria flagrei algumas cenas que me fizeram pensar o que é humanização para mim. Estava no terceiro andar, na ponta do corredor esperando o elevador chegar para eu descer. Na outra ponta estavam uma profissional da enfermagem com um senhor em uma cadeira de rodas. Vi que eles conversavam, mas não pude ouvir sobre o quê. O fato é que ali tinha afeto. A moça dava atenção a ele como se estivesse cuidando do seu próprio avô. O senhor se virava para ela e sorria, parecia que estavam falando algumas bobagens. Ele estava seguro, se sentindo acolhido. O elevador que eu tinha chamado chegou primeiro e eu dei um sinal para eles: “Chegou aqui!”. E logo vieram aquelas duas figuras que tanto tinham chamado minha atenção. O senhor olhou para mim e agradeceu a “carona”. O elevador parou no andar de baixo e uma mulher entrou. A moça que conduzia o simpático senhor olhou para ela e perguntou se o familiar dela já havia saído do centro cirúrgico. A mulher explicou que ainda não, mas que logo sairia. Esses são exemplos de pequenas atitudes que fazem muita diferença para quem está do outro lado. Um olhar, atenção, um diálogo. Tratar o outro com empatia. Isso é Humanização. Infelizmente, a gente não vê sempre somente as coisas boas. Tem muita gente trabalhando na área da saúde que não se coloca no outro lado. E se fosse ela na situação do doente, do acompanhante, do visitante? E se fosse você? É engraçado pensar que eu estava com dificuldades para escrever essa matéria sobre Humanização, mas de repente me deu um estalo de quantas coisas relacionadas ao assunto eu já tinha vivenciado em dez anos de trabalho na área da saúde.



arquivo/AME Bau

### Empatia: se colocar no lugar do outro também é Humanização

Há pouco tempo precisei falar com uma funcionária de um setor do Hospital que trabalho. Cheguei ao local e vi que a pessoa com quem eu precisava conversar estava atendendo uma senhora. Uma senhora simples, que estava precisando de informações sobre um papel que ela tinha deixado para agendar. “QUE PAPEL É ESSE? ONDE A SENHORA DEIXOU?”, disse em tom ríspido a funcionária. Eu não podia acreditar naquilo que estava vendo. Fiquei inconformada, mas ao mesmo tempo não consegui ter uma atitude. Ela “dispensou” a senhora e nem olhou para minha cara... E eu continuei ali esperando para falar com ela. PÁÁ! A porta se fechou na minha cara. “Poxa vida”, pensei eu. Bati na porta e perguntei se podia falar com ela. No mesmo tom ríspido, perguntou o que era e eu disse que era sobre o preparo de um exame. Ela respondeu: “está na recepção”, e voltou a olhar para o seu computador. Triste isso, né?! Penso que seja reflexo de uma reação em cadeia: muitos “chefes” ficam trancados em suas salas e não sabem as dificuldades que os funcionários enfrentam no dia a dia. Sim, esses são os chefes, que não deixam os funcionários chegarem perto de suas ilhas. É natural o funcionário se comportar assim, é assim que muitas vezes ele é tratado também. Em outros casos é falta de sentimento mesmo. Nós sabemos que trabalhar na área da saúde é viver diariamente no limite das emoções. Sabemos que o SUS é bom, mas tem suas limitações. E sabemos que as pessoas chegam aos

serviços de saúde esperando que todos os problemas dela sejam resolvidos. Um pouco de atenção pode resolver muitos problemas (às vezes, nem se tratam de problemas físicos). Além da função de repórter deste jornal, na minha rotina, junto com mais uma colega de trabalho, fazemos assessoria de imprensa das unidades de saúde sob gestão da Famesp, em Bauru. Muitas demandas que recebemos são de queixas de pacientes, que chegam para a gente via “imprensa”. Queixas de demora para o atendimento, queixas de falta de assistência, entre outras reclamações. Cada pedido de intervenção que chega até nós é tratado de forma única. Nós não respondemos no piloto automático que o fulano está na fila de espera para a cirurgia e ponto. Procuramos entender caso a caso e levar essas demandas aos gestores, na intenção de contribuir para mudanças – às vezes de um fluxo, às vezes de estrutura –, sempre com a intenção de evitar que outros usuários passem pela mesma situação. Esse é o nosso olhar humanizado dentro do contexto de Assessoria de Imprensa. É suficiente? Conseguimos considerar todas as faces das questões? Damos voz a todos os envolvidos? Certamente, há muito o que melhorar. Vamos tentar? (N.S.)

#### Gostou do conteúdo?

A matéria completa e os depoimentos na íntegra podem ser conferidos no site da Famesp.

Acesse: [www.famesp.org.br](http://www.famesp.org.br)

## Humanização nas unidades da Famesp

No universo Famesp, debates sobre humanização foram iniciados em 7 de novembro de 2014, a partir de reuniões do chamado “Coletivo Famesp” – iniciativa da apoiadora de humanização da Secretaria Estadual de Saúde de São Paulo, Cleise Mei de Souza. Com reuniões abertas a funcionários de todas as unidades sob gestão da Famesp, esse coletivo vem contribuindo para a aplicação prática dos dispositivos das políticas estadual e nacional de humanização. A partir de maio de 2015, foi criada a Comissão de Humanização da Famesp, com a proposta de unificar as ações da

PEH nas unidades geridas pela Fundação, tais como Hospital Estadual de Bauru, Hospital de Base de Bauru, Maternidade Santa Isabel e Ambulatório Médico de Especialidades - AME. A chamada visita ampliada é uma das propostas da Política Nacional de Humanização, que tem por objetivo ampliar o acesso dos visitantes às unidades de internação, garantindo maior envolvimento familiar no planejamento terapêutico. Nas unidades sob gestão da Famesp, a visita ampliada ocorre todos os dias das 8h às 20h, com exceção da Maternidade Santa Isabel, cujo horário é das 8h às 22h.

## O que eles dizem: Pontos de vista de quem está na linha de frente

fotos Natália Sforcin



**Riscos:** “Existe risco de aumento de infecção caso as orientações de higiene e precaução de contato não sejam seguidas pelos acompanhantes, pois esses têm acesso a outras áreas do Hospital, como refeitório, banheiro, etc, e podem contaminar outros doentes”. (Lucas Marques da Costa Alves, médico infectologista e coordenador do Serviço de Controle de Infecção do Hospital Estadual de Bauru)



**Um novo olhar:** “Estamos vivendo um novo momento. Todo mundo quer ser tratado com importância e, para mim, ouvir é uma palavra de ordem para questões de humanização. Ao ouvir, eu entendo, reconheço, percebo e mudo, considerando o outro! E o outro é o que me faz ser humana!”. (Thais Couto, assistente social do Recursos Humanos do HEB)



**Mudança cultural:** “Foi preciso a criação de uma Política de Humanização para mudar a concepção dos modos de cuidar e gerir em saúde. Isso implica em uma mudança cultural, de ponto de vista. Precisamos nos despir dos preconceitos, das visões estereotipadas e ir além... Sem dúvida, a PNH veio para despertar um novo olhar, uma nova postura”. (Bruna Meira Misson, supervisora do Serviço de Psicologia do HEB).



**Ajuda que vem de fora:** “A troca com os acompanhantes e visitantes é muito produtiva, nós orientamos e eles compreendem, nós pedimos ajuda e eles atendem. As minhas experiências, e tenho certeza que é a de toda equipe também, têm sido sempre boas”. (Antônio Ferras Santos, técnico de enfermagem do 4º andar esquerdo do HEB)



# Você é viciado na vida digital? conheça os sinais de alerta

#SaúdePlugada

Reportagem:  
Elaine de Sousa

Comente, critique:  
jornalsaudecom@gmail.com

Desde a primeira edição do **S@úde.Com**, nossa equipe trouxe essa coluna especial para refletir sobre o que mudou na nossa vida a partir das novas formas de conexão, sabendo especialmente que o universo da saúde não ficou imune à reconfiguração social que assistimos desde a democratização do acesso à Internet. Falamos da relação médico e paciente. Dos perigos decorrentes de consultas ao “Doutor Google”. Do que não é bem visto no contexto da publicidade médica nas redes sociais e também dos aplicativos a favor da medicina e dos pacientes... Nesta quinta edição, encerramos a série **#SaúdePlugada** tocando num ponto frágil e de difícil reconhecimento: quem, afinal, admite que está viciado em recursos da chamada “vida digital”?

O porteiro Raul Ferreira de Lima Bonalume diz que não se considera viciado, mas dependente. E explica: “Como eu estudo, acabo usando muito, também converso bastante com os meus amigos. Mas, não é uma coisa que não dá para ficar sem”, diz.

De acordo com especialistas, a questão é justamente saber qual o limite de se manter plugado com vida saudável.

De acordo com o médico psiquiatra da Faculdade de Medicina de Botucatu/Unesp (FMB), Ricardo Cezar Torresan, um sinal de alerta para a dependência é quando a utilização desses meios torna-se prioritária, ocupando o espaço de outras atividades que antes eram relevantes à vida da pessoa.

“Quando o uso é restrito, o indivíduo pode apresentar comportamento lábil e sofrimento, assemelhando-se em alguns aspectos aos casos de dependentes de substâncias psicoativas e aos jogadores patológicos. Este fenômeno passou a ser estudado cada vez mais, mas ainda não há unanimidade quanto à caracterização de uma nova doença. O modo de classificar e os seus critérios diagnósticos são temas de discussão entre os pesquisadores, existindo muitas indefinições sobre o assunto”, complementa Torresan.

Outro sinal de alerta, de acordo com psicólogo Cristiano Nabuco de Abreu, coordenador do Grupo de Dependência Tecnológica do Programa dos Transtornos do Impulso (PRO-AMITI) do Instituto de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo e um dos autores do site “Dependência de Internet”,



*“A prevenção ainda é a melhor ferramenta para se combater a dependência das tecnologias. E prevenção significa moderação ou caminho do meio. Tanto a Internet como os jogos eletrônicos demonstram potenciais benefícios às pessoas, também estão presentes cada vez mais em nossas vidas. Ter equilíbrio neste uso e que ele não traga danos ou sofrimento para pessoas próximas deve ser a medida a se orientar.”*

**(Ricardo Cezar Torresan, médico psiquiatra da Faculdade de Medicina de Botucatu/Unesp - FMB)**

é quando o uso do telefone celular domina os pensamentos e comportamentos de uma pessoa, ou seja, quando ela pensa e faz coisas sempre com a possibilidade de usar o celular. Segundo o especialista, o comportamento descrito pela de-

pendência de celular foi nomeado de “nomofobia” (do inglês, “no mobile phone”). O termo refere-se ao desconforto apresentado por indivíduos quando estão fora de contato com seus aparelhos celulares, isto é, pelo medo de tornarem-se “tecno-

logicamente incomunicáveis”. “A força desta ‘ligação’ é tão grande que algumas pessoas, quando longe de seus aparelhos, descrevem sentir muita ansiedade ou mal-estar enquanto outros, inclusive, chegam a apresentar um sintoma chamado ‘toque fantasma’ (dizem que “ouviram” seu telefone tocar) ou ainda dizem ter “sentido” que o mesmo vibrou (por ter recebido alguma mensagem de texto) sem que isso tenha, de fato, ocorrido”, relata em artigo disponível no site Dependência de Internet.

## Estudos fazem alerta

A dependência de telefone celular ainda não é uma doença oficialmente reconhecida, mas o uso excessivo do aparelho já desperta a preocupação de clínicos e pesquisadores. Um estudo publicado na Tailândia, com 10.191 adolescentes com idade entre 12 e 19 anos, concluiu que quase metade desses indivíduos (48,9%) disse ter tido ao menos um dos sintomas relacionados ao uso problemático de telefone celular. Por aqui, o estudo ‘Mobilidade Brasil 2008’ escutou mil pessoas de todas as classes sociais e de ambos os sexos, com ao menos 16 anos de idade, de 70 cidades brasileiras. O resultado apontou que 18% dos entrevistados admitiram ser viciados em seus aparelhos celulares. Para constatar os resultados de tais estudos, basta dar uma vol-

## O que eles dizem?

## Você se considera viciado em recursos da vida digital?

Fotos: Talita Mota



“Sim porque gosto de ficar antenado e conectado em busca de inovações. Não largo as redes sociais, canais informativos e jogos MMO (jogo online e interativo com a participação de vários jogadores.)” **(Antônio Marcos F. Orletti, recepcionista)**



“Fico a todo o momento em casa no celular, até quando vou dormir. Tenho motivo até, que é para conversar porque minha namorada não mora em Bauru então a gente passa muito tempo online em rede social, mas principalmente no whatsapp.” **(Leandro Rosa Antônio, oficial administrativo)**



“Não diria que sou um viciado, mas um dependente. Como faço faculdade, tudo é resolvido por e-mail, facebook, whatsapp, tudo online. Como estudo, uso muito. Também converso bastante com os meus amigos. Mas, não é uma coisa que não dá para ficar sem.” **(Raul Ferreira de Lima Bonalume, porteiro)**



“Uso pouco o facebook, o que uso mais é o instagram, principalmente para ver cabelo, maquiagem, roupas, essas coisas. Toda noite antes de dormir eu vejo porque me ajuda a relaxar, considero um vício e não consigo dormir sem antes dar uma olhada.” **(Daniella do Nascimento Leitão, enfermeira)**

## Sinais de alerta:

- @ Preocupação excessiva com a Internet
- @ Necessidade de aumentar o tempo conectado (on-line) para ter a mesma satisfação
- @ Necessidade da Internet para manter estabilidade emocional
- @ Permanecer mais conectado (on-line) do que o programado (não consegue só espionar)
- @ Ter o trabalho e as relações familiares e sociais em risco pelo uso excessivo
- @ Mentir aos outros a respeito da quantidade de horas em conexão.

### Faça o teste online:

[www.dependenciadeinternet.com.br/teste.php](http://www.dependenciadeinternet.com.br/teste.php)

### Fontes consultadas:

[www.dependenciadeinternet.com.br](http://www.dependenciadeinternet.com.br)  
[www.dependenciadetecnologia.org](http://www.dependenciadetecnologia.org)

tinha na rua, passar por bares, pontos de ônibus, aeroportos... Talvez você já tenha até topado com alguém cabibaixo, concentrado na tela sobre as mãos... Mas, por que ficamos assim? A explicação é simples: os usuários adentram em um estado de consciência alterado e a isso se chama "experiência de fluxo". Tal vivência ocorre quando fazemos algo que é muito prazeroso e, ao mesmo tempo, gratificante. Dançarinos, jogadores de xadrez, alpinistas, cirurgiões e todos aqueles que expressam grande devoção em uma atividade de sua preferência podem sentir o mesmo. "No caso do uso da tecnologia (navegar na internet ou usar o celular), pode ocorrer exatamente o mesmo", explica Sherry Turkle, em sua obra

intitulada *Alone Together*. Ela afirma que não é contra a tecnologia, mas chama a atenção para a *forma* com que a temos utilizado. E deixa uma sugestão, com a qual encerramos essa série: "Faça dos meios digitais apenas mais uma forma de usufruir das vantagens tecnológicas e não o único espaço para se obter boas experiências. Tente não substituir as experiências de sua vida real pelas da vida virtual e, se possível, procure estar atento para não sacrificar sua conversação pelo mero desejo de conexão. A tecnologia ao mesmo tempo em que nos conecta, também pode nos isolar".

(Colaboraram: Vinícius dos Santos, Natália Sforcin e Talita Mota)

## É NOSSA EQUIPE, O QUE PENSA?



Não me considero um viciado da chamada "vida digital". Uso facebook, whatsapp, instagram e outras mídias de forma moderada. Não estou todo o tempo conectado e, em algumas situações, consigo me distanciar do celular, especialmente

durante a noite. Entendo que esses recursos tecnológicos são de fundamental importância e facilitam nossas vidas em muitos aspectos, porém não me considero um indivíduo dependente ou viciado. (Vinicius dos Santos)



Uma vibração longa: mensagem no whatsapp ou e-mail novo na caixa de entrada. Duas vibrações curtas: notificação no facebook ou mensagem no inbox. A cada vibração dessa, eu paro o que estou fazendo e pego meu celular para checar o que tem de novo. Até mesmo quando ele não vibra eu tenho o hábito de olhar para me certificar se não há nenhuma novidade. Muitas vezes, me peguei andando pelos corredores do meu local de trabalho com os olhos vidrados no celular, sem observar as pessoas ou o que estava acontecendo ao redor. Nessas horas, a gente percebe o quanto está vivendo a "vida virtual". Certo

dia cruzei com um pessoal e um do grupo falou: "algum dia alguém ainda vai morrer disso", ao me ver de cabeça baixa ligada no aparelho. Quando estou dirigindo, deixo o aparelho celular no banco passageiro e a cada parada no semáforo é uma olhada no dispositivo. Em casa, sempre estou com o celular por perto também: enquanto estou comendo, vendo filme... Por outro lado, já experimentei também sair de casa sem levar o aparelho e não senti nenhuma falta. Não fiquei desesperada para saber se eu tinha recebido novas mensagens ou alguma ligação. Para mim, é mais um hábito (parcialmente ruim) do que um vício. (Natália Sforcin)

## Mobile HCFMB: tecnologia a favor da assistência

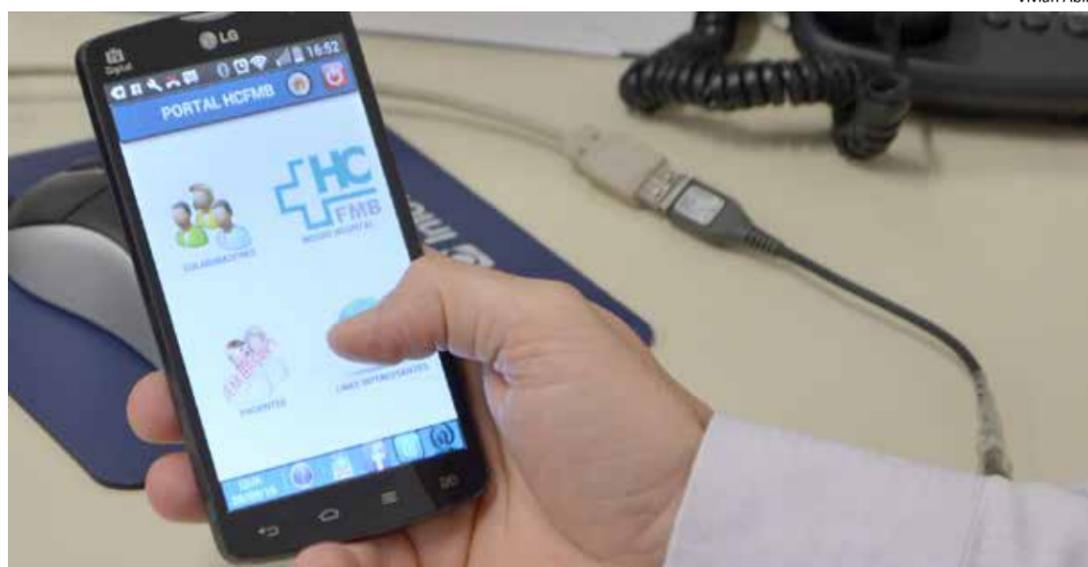
Se usada com moderação e consciência, no entanto, as tecnologias que têm tornado nossa vida cada vez mais digital podem facilitar nossa rotina. É o caso da mais nova ferramenta lançada pelo Centro de Informática Médica (CIMED) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Botucatu (HCFMB). Trata-se do Portal Mobile HCFMB, um aplicativo para smartphones que oferece serviços aos colaboradores e pacientes do Hospital, além de informações de interesse do público externo. Disponível para Iphone, Android, Tablet e Windows, a ferramenta é dividida em quatro sessões: Colaboradores, Nosso Hospital, Links Interessantes e Pacientes - ainda em desenvolvimento. "O aplicativo foi desenvolvido para atender todos os públicos,

tornando fácil e dinâmico o acesso a informações de utilidade pública sobre o Hospital", diz o diretor do CIMED, Marcelo Roberto Martins.

### Utilidades

Para os funcionários do HCFMB, o aplicativo possibilita consultas sobre a área de recursos humanos em geral. Os médicos também terão facilidades com o uso dessa tecnologia, como consultar cirurgias e exames agendados. Os acessos são realizados mediante senha pessoal.

Quem pretende visitar um paciente no HCFMB também terá ao alcance dos dedos os "horários de visitas" de todas as alas do Hospital. "À medida que os horários são ajustados, a equipe de Enfermagem atualiza o aplicativo, facilitando o acesso do



público aos horários atualizados de cada ala", diz Marcelo. A área "Nosso Hospital" conta também com lista telefônica para que o usuário tenha acesso aos números corretos de ambulatórios

e departamentos, informações de utilidade pública, e-books informativos publicados pelo HCFMB e pelo Núcleo de Educação a Distância e Tecnologias da Informação em Saúde, além da

aba "Solidariedade", que traz divulgação de serviços, como doação de sangue e doação de leite materno. (V.A.)

Para saber mais, acesse: [www.hcfmb.unesp.br/](http://www.hcfmb.unesp.br/)

# Famesp é campo de ensino para mais de 2 mil estudantes

Somente em 2016, Fundação recebeu 1.604 estagiários em unidades de Bauru, Ourinhos e Tupã

Fotos: Natália Sforcin

Reportagem:  
Elaine de Sousa

Comente, critique:  
jornalsaudecom@gmail.com

Os números são significativos: 1.604 estagiários em saúde, 303 internos de quinto e sexto ano de Medicina, 23 profissionais no programa próprio de Residência Médica, 195 residentes de programas de outras instituições de ensino... No total, somente em 2016, a Famesp (Fundação para o Desenvolvimento Médico e Hospitalar) foi campo de ensino para 2.238 estudantes da área da saúde (veja mapa de campos de ensino na Famesp).

O Hospital Estadual de Bauru (HEB), unidade hospitalar sob gestão direta da Famesp desde 2012, é a unidade que concentra o maior movimento: 999 estagiários, 192 estudantes de Medicina em regime de internato e 146 médicos residentes de programas externos, além de 51 profissionais de Odontologia entre estagiários e pós-graduandos, somente entre janeiro e setembro de 2016.

Hoje, as atividades de ensino da Famesp também acontecem no Hospital de Base de Bauru (HBB), na Maternidade Santa Isabel (MSI) e nos Ambulatórios Médicos de Especialidade (AME) localizados nas cidades de Bauru, Ourinhos e Tupã.

A ampliação da oferta de campos de ensino aconteceu de forma articulada com outras ações da Famesp em Bauru. A partir do momento em que a Fundação assumiu a gestão de outros serviços de saúde na cidade, como a Maternidade de Santa Isabel, em junho de 2012, e o Hospital de Base, em



Preceptor e residentes se reúnem para discussão de casos e atualização de conteúdos

janeiro de 2013, o olhar para o ensino também foi expandido. Entre 2013 e 2014, com a criação do escritório da Famesp em Bauru, houve a centralização do Núcleo de Ensino e Pesquisa (NEP), que antes era um serviço restrito ao HEB. “A partir da atuação integrada do NEP, houve a possibilidade de mapearmos a oferta de vagas e a procura de estudantes por estágios nas unidades de saúde, analisando os perfis dos serviços e otimizando o processo, de modo a garantir a satisfação dos alunos e da instituição”, explica Rosilene Cordeiro, que entre 2006 e 2013 esteve à frente das atividades de ensino do Hospital Estadual de Bauru e, hoje, aplica sua experiência exercitando uma visão global das ações de ensino em cada unidade da Famesp. Para além dos números, a Fun-

dação tem se destacado em Bauru e região como a instituição que mais abre portas para que estudantes vivenciem a rotina de assistência em serviços do Sistema Único de Saúde (SUS). “Temos orgulho de saber que os equipamentos de saúde sob gestão da Famesp vêm se consolidando como escolas para médicos, enfermeiros, biomédicos e tantos outros profissionais de áreas complementares na assistência à saúde. Acredito que assim cumprimos uma das missões-fim da Fundação, que é o desenvolvimento médico e hospitalar”, pontua o médico Antonio Rugolo Jr., presidente da Famesp. Além do internato para estudantes de Medicina da Faculdade Unilago, de São José do Rio Preto-SP, e da Unicastelo, de Fernandópolis-SP, desde 2014 a Famesp também tem um programa próprio de Residência Médica em áreas básicas como Cirurgia Geral, Clínica Médica e Pediatria. Hoje, há 23 residentes atuando em unidades como HEB, Hospital de Base e Maternidade Santa Isabel. E eles vêm de longe. É o caso do médico Daniel Lima da Rocha, 27, que veio de Manaus (AM) para fazer Residência Médica na Famesp. “Disposto a desbravar novos caminhos, tive a certeza, assim que cheguei de Manaus a esta instituição, que fiz a melhor escolha para seguir minha formação, conhecendo não só pessoas que me ensinam a arte de cuidar, como me ensinam a ser cada vez mais humano.”

O relato de Rocha, que cursa a Residência da Famesp como R1 na Clínica Médica, rodiziando entre Hospital Estadual e Hospital de Base de Bauru, vai ao encontro do que deseja a médica pneumologista Deborah Cavalcanti Maciel Rosa, coordenadora da Comissão de Residência Médica do Hospital Estadual de Bauru e diretora executiva da mesma unidade hospitalar. “No dia a dia com os internos e residentes, eu não me preocupo tanto em ensinar o que todos já viram e ainda podem ver nos livros de Medicina. O que procuro fazer, ao acompanhá-los, é mostrar a importância da relação médico-paciente. A importância de ouvir o paciente, de tratá-lo de forma integral, de acolher o caso e praticar de verdade a chamada humanização. A Medicina precisa muito de médicos mais sensíveis e empenhados em olhar para o outro e se colocar no lugar dele”.

**Residência em Botucatu**  
No Brasil, o programa mais bem-sucedido quanto ao aperfeiçoamento dos médicos recém-formados e a sua especialização é o de Residência Médica, segundo avaliação da coordenadora da Comissão de Residência Médica (COREME) da Faculdade de Medicina de Botucatu, da Universidade Estadual Paulista (FMB/Unesp), professora Paula Schmidt Azevedo Gaiolla. “Entendida como pós-graduação ‘latu sensu’ pelo Conselho Federal de Educação, a Residência Médica é reconhecida como

tal pela Universidade Estadual Paulista (Unesp) e encarada pela FMB como uma base de suas principais responsabilidades”, diz.

Para a coordenadora, após o término da residência médica, é possível perceber uma transformação do profissional. “Esse período é de grande importância para o médico. Existe um amadurecimento, aquisição de habilidades teóricas e práticas que são fundamentais para o melhor atendimento do paciente”, ressalta.

A docente salienta que workshops e cursos de especialização, por exemplo, “podem auxiliar na formação, mas não substituem a residência médica”.

“Acredito que o profissional que curse uma boa residência está preparado para encarar os desafios, que certamente virão. A medicina é uma ciência biológica e, na maioria das vezes, os casos não se apresentam iguais aos que estão nos livros. É preciso raciocinar, ter vivência, saber a teoria, para encaixar as peças e chegar no diagnóstico e tratamento corretos. Assim, será para o resto da vida do médico”, finaliza a professora.

Em 2015, a FMB abriu 101 vagas para médicos residentes nas áreas básicas e de acesso direto. Ao todo, 1.295 candidatos se inscreveram e participaram da prova teórica, composta por questões objetivas. Após essa etapa, foi realizada a prova prática na qual participaram 454 candidatos.



Preceptor acompanha os residentes nas visitas nos leitos e juntos eles discutem caso a caso as condutas a serem tomadas

# Projetos de pesquisa

Hoje, estão em andamento 82 projetos de pesquisa cadastrados no Núcleo de Ensino e Pesquisa da Famesp. Desses, 52 foram cadastrados em 2016.

## MAPA DE CAMPOS DE ENSINO DA FAMESP

**AME Tupã: Ambulatório Médico de Especialidades Tupã** com 20 especialidades médicas, que atende pacientes de 19 municípios da região compreendida pelo DRS-XI. Mantém Linha de Cuidados Oncológicos e Grupo de Tabagismo.

**Movimento de pessoas em atividades de ensino:** 03 estagiários em Psicologia\*

**HEB:** Hospital com serviços de referência para procedimentos de alta complexidade, como Oncologia, Queimados, Hemodiálise, Cirurgias Cardíacas, UTI's Adulto, Infantil e Coronariana. Atende 38 municípios do Departamento Regional de Saúde de Bauru (DRS-VI), podendo chegar a 68. É certificado como Hospital de Ensino desde maio de 2006.

**Movimento de pessoas em atividades de ensino:** 1.411\*

**HBB:** Hospital geral de referência em Trauma (urgência e emergência), o maior volume de internação vem da microrregião de Bauru (18 municípios), microrregião de Jaú (11 municípios) e microrregião de Lins (9 municípios). Possui Hemonúcleo regional e Serviço de Hemodiálise e oferece 15 especialidades médicas.

**Movimento de pessoas em atividades de ensino:** 487\*



**AME Ourinhos: Ambulatório Médico de Especialidades Ourinhos** com consultas e exames em 21 especialidades médicas a pacientes de 13 municípios da região compreendida pelo DRS-XI. Em março de 2015, a unidade se tornou Hospital Dia, com infraestrutura para a realização de cirurgias de média complexidade e internações com tempo inferior a 12 horas.

**Movimento de pessoas em atividades de ensino:** 06 estagiários em Enfermagem\*

**MSI:** A Maternidade Santa Isabel é referência para Bauru e para gestantes de alto risco moradoras de outros 17 municípios do DRS-VI. Possui UTI Neonatal e Unidade de Cuidados Intermediários e tem, em média, uma taxa de ocupação mensal de 76%. Por dia são realizados de oito a dez partos.

**Movimento de pessoas em atividades de ensino:** 352\*

**AME Bauru: Ambulatório Médico de Especialidades Bauru** com 25 especialidades médicas, que atende populações de 18 municípios da microrregião compreendida pelo DRS-VI.

**Movimento de pessoas em atividades de ensino:** 02 estagiários em Enfermagem\*

\*Números contabilizados entre janeiro e setembro de 2016. Os estágios são oferecidos nas áreas de Enfermagem (técnico e enfermeiro), Radiologia (técnico), Eletrônica (técnico), Sistemas Biomédicos, Psicologia, Serviço Social, Farmácia, Biomedicina, Nutrição, Fisioterapia, Odontologia e Medicina (optativo).

## O que eles dizem:



“A residência em clínica médica da Famesp mudou minha vida pra melhor, local onde pude conhecer excelentes profissionais que me auxiliaram e me ensinaram a prática médica!”

**Henrique Orsi Médola, 29, R2**  
Clínica Médica, natural de Lençóis Paulista-SP



“A Famesp e sua residência em clínica médica foram fundamentais no quesito teórico-prático e serei eternamente grato à instituição e aos maravilhosos profissionais que me guiaram no caminho do saber.”

**Vitor Vasquez dos Santos, 29, R2**  
Clínica Médica, natural de São Manoel-SP



“No início a dúvida e a incerteza da escolha, mas hoje, quase dois anos após esta decisão, tenho a certeza de ter escolhido o melhor para mim. Hoje só tenho a agradecer aos mestres e a todos que aqui conheci pelo grande aprendizado.”

**Flávia de Oliveira Lima, 28, R2**  
Clínica Médica, natural de Lençóis Paulista-SP



“Fui apresentada a esta instituição, e logo percebi que era o lugar ideal para seguir o meu aprendizado. Conheci pessoas incríveis que me auxiliam cada vez mais em minha caminhada! Sou muito grata à Famesp e aos profissionais responsáveis pelo meu crescimento como médica!”

**Luiza Lara Gadotti, R1**  
Clínica Médica na Residência da Famesp, natural de Tocantins-TO

Fotos Arquivo Pessoal

# Discurso na prática: médicos esportistas relatam os benefícios da atividade física em suas vidas

Fotos arquivo pessoal

Reportagem:  
**Fernanda Taques e  
Vinicius dos Santos**

Comente, critique:  
[jornalsaudecom@gmail.com](mailto:jornalsaudecom@gmail.com)

Quem nunca ouviu o ditado popular: “Casa de ferreiro, espeto de pau”? O **Saúde.com** conversou com médicos que são esportistas nas horas livres, para comprovar que nem sempre é assim. A maioria dos profissionais da saúde prega que a atividade física é muito benéfica e ajuda na prevenção de doenças, por isso, nossa equipe foi conferir se discurso e prática estão em sintonia.

O médico nefrologista e professor aposentado da Faculdade de Medicina de Botucatu/Unesp (FMB), Francisco Habermann, 74 anos, revela que iniciou suas atividades físicas na década de 1990. “Tenho sempre estimulado os pacientes a terem uma vida ativa, que significa não ser sedentário”, diz.

Corrida de rua e musculação são as modalidades que Habermann mais praticou. Atualmente, o docente frequenta a academia, com acompanhamento de uma *personal trainer*, três vezes por semana. Em média, cada treinamento tem duração de uma hora.

Durante mais de uma década, Habermann participou de corridas de rua. Ele contou que percorria distâncias de oito a dez quilômetros nos trajetos – entre os treinos e corridas.

Segundo Habermann, o início da prática de atividade física em sua vida foi uma “sequência de

coincidências boas”. Isso porque seus filhos, na época ainda jovens, começavam a se envolver com modalidades esportivas. Atualmente, um de seus filhos atua profissionalmente como médico do esporte.

Já o cardiologista do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Botucatu, Fábio Carvalho, 44 anos e 1,77 de altura, sempre brigou com a balança desde criança. “Minha família tem várias pessoas obesas, sempre fui gordinho. Apesar de sempre praticar atividade física, nunca levei muito a sério”, comenta.

Em 2009, Cardoso chegou a pesar 140 quilos e sua obesidade começou a prejudicar sua saúde. Foi quando ele se submeteu a uma cirurgia bariátrica. “Eu me sentia um cardiologista sem moral para falar com meus pacientes. Como um obeso podia indicar alguma atividade física ao seu paciente?! Depois de procurar orientação médica, optei por fazer a cirurgia bariátrica”, diz.

No total, foram 63 quilos eliminados e a corrida se tornou sua grande aliada. Vale lembrar que Cardoso procurou a ajuda de um profissional de Educação Física e mudou seus hábitos alimentares. “Pratico atividade física todos os dias. Cada dia pratico uma modalidade e mudei completamente minha alimentação”, afirma.

Em 2012, o médico começou a praticar triatlo, uma modalidade esportiva que combina de forma sequencial e sem interrupção provas de natação, ciclismo e corrida. “Já participei



**Francisco Habermann começou a praticar atividade física por incentivo de seus filhos**

de quatro provas de Ironman Brasil. Agora estou me preparando para participar, em maio de 2017, do Ironman completo. Meu objetivo não é competitivo, quero terminar bem as provas que participo”, conta.

Quando perguntado sobre as melhorias que a atividade física representou em sua vida, Cardoso foi categórico: “Antes eu era uma pessoa muito fechada, tinha vergonha de sair de casa por causa do meu sobrepeso. Também tinha bastante preguiça. Hoje, sou outra pessoa. Fiz novos amigos e estou bem diferente do que eu era”, finaliza.

Já o médico hematologista e oncologista do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Botucatu, Rafael Gaiolla, 40 anos, sempre teve a atividade física como parte de sua rotina e há dois anos, por influência de amigos e incentivo de seu *personal trainer*, a corrida tornou-se uma grande aliada. “Sempre frequentei a academia, mas com o passar do tempo essa atividade isolada se tornou cansativa. Há dois anos descobri a corrida e isso mudou a minha maneira de encarar o esporte. Hoje pratico corrida com regularidade, faço academia com muito mais prazer e arrisco uma pedalada nas horas vagas”, comenta.

Gaiolla pratica atividade física seis vezes por semana, divididas entre academia e corrida. Seu treino tem duração de uma hora a uma hora e meia. Domingo, Gaiolla reserva para descansar e recarregar as baterias. Questionado sobre os benefícios que a prática regular de atividade física trouxe, ele diz que sua qualidade de vida melhorou. “A prática de

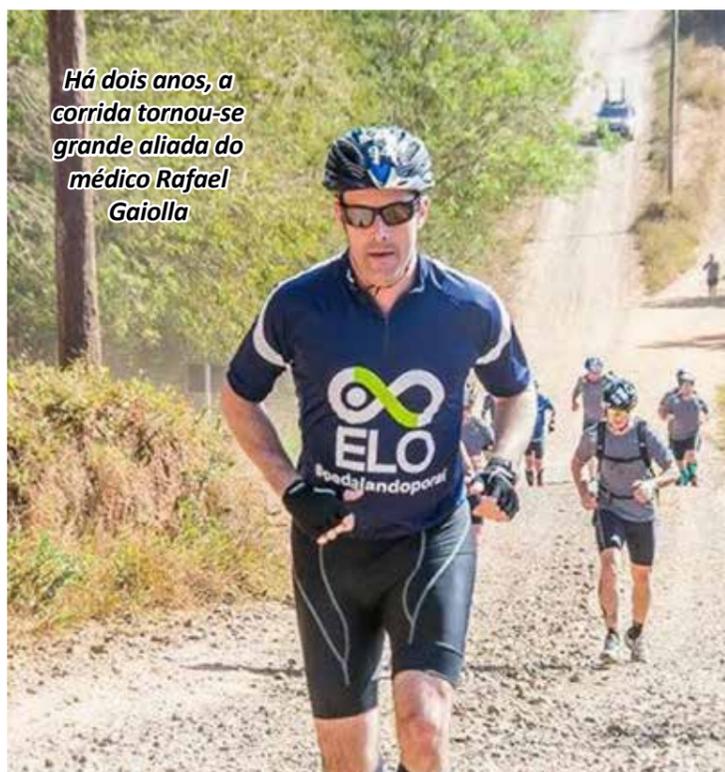


**Depois de pesar 140 quilos, Fábio Cardoso decidiu mudar sua rotina e atualmente pratica o triatlo**

exercícios rotineira me proporcionou mais disposição para o trabalho e mais pique para aguentar a rotina. Melhorou meu humor e me ajudou a ter um sono melhor. À medida que você evolui com suas atividades, naturalmente passa a buscar uma alimentação mais saudável e isso tem inúmeros benefícios para sua saúde. Além disso, você passa a conviver com pessoas novas, com interesses comuns e certamente faz grandes amigos”, afirma.

Como médico, Gaiolla orienta seus pacientes sobre os benefícios da prática de exercícios físicos para a saúde. “É importante colocar os benefícios que

a prática regular de exercícios físicos tem para a saúde e para a qualidade de vida de qualquer pessoa. Mas é necessário que cada um encontre o tipo de atividade que lhe dê prazer, que melhor se adapte à sua rotina e a sua condição de saúde: caminhada, corrida, hidroginástica, pilates, etc... Além disso, é fundamental que a prática de exercícios seja acompanhada por um profissional habilitado na área. Para uma pessoa sedentária, começar a se exercitar parece ser um obstáculo intransponível, mas é preciso muita persistência no começo. Os resultados não demoram a aparecer e são surpreendentes”, conclui.



**Há dois anos, a corrida tornou-se grande aliada do médico Rafael Gaiolla**

## Sociedade Brasileira de Endoscopia aprova HCFMB como Centro de Treinamento

O setor de Endoscopia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Botucatu (HCFMB) foi aprovado como Centro de Treinamento e Ensino pela Sociedade Brasileira de Endoscopia Digestiva. O setor foi reconhecido após preencher os critérios exigidos para a qualificação do serviço, como atender um número mínimo de médicos endoscopistas reconhecidos pela Sociedade Brasileira de Endoscopia Digestiva, ter programa de ensino, apresentar quantidade mínima de procedimentos endoscópicos e exames a serem realizados, além de atingir todos os critérios de qualificação do setor de Endoscopia, desde o número de funcionários até segurança e qualidade dos procedimentos realizados. No estado de São Paulo, apenas hospitais de referência como AC Camargo, Hospital Universitário da Universidade de São Paulo (HU/USP), Beneficência Portuguesa e Oswaldo Cruz receberam esse credenciamento. (V.A.)

## HEB implanta método Kanban

Em agosto deste ano, a diretoria executiva do Hospital Estadual de Bauru (HEB) implantou o método *Kanban* para gerenciamento da assistência dos pacientes internados. Esse método foi inicialmente aplicado em empresas japonesas de fabricação em série, que identificaram a necessidade de auxiliar os trabalhadores a manter um planejamento, classificando por etapas o processo de trabalho. A ferramenta começou a ser aplicada em hospitais com a finalidade de otimizar os recursos e garantir a assistência integral dos pacientes. À frente deste trabalho no HEB estão dois profissionais que apresentam visão sistêmica do Hospital: o enfermeiro Jefferson Barela e o médico infectologista Gustavo Hideki Kawana. Ambos atuam na assistência no HEB há mais de dez anos.

No Hospital Estadual, o método está sendo aplicado inicialmente no andar de Clínica Médica. São, ao todo, 86 leitos, com taxa de ocupação de 91,37% em média, ao mês. Depois da avaliação dos resultados, a intenção é aplicar a metodologia nas demais unidades de internação do Hospital. Até o

final deste ano, está prevista a implantação nas unidades de Oncologia e Clínica Cirúrgica.

“Nós monitoramos a permanência do paciente no Hospital e, assim, conseguimos melhorar o processo de internação”, explica o enfermeiro Jefferson Barela. Eles acompanham o paciente desde o momento da internação até a alta hospitalar. Semanalmente, os prontuários são analisados e os casos são discutidos com os médicos responsáveis. Alguns requerem um monitoramento mais de perto e as avaliações são feitas diariamente. Nessas avaliações, eles identificam a situação e tudo o que está pendente em cada caso. “Nós fazemos uma planilha com todos os dados do paciente: data de internação, exames realizados, consultas e exames que estão pendentes e histórico da doença. A partir daí nós buscamos fazer os agendamentos pendentes para dar resolutividade nos casos”, completa Jefferson. O principal objetivo é garantir ao paciente que exames, procedimentos, consultas e seus resultados sejam obtidos com máxima agilidade e segurança possível. Para isso, a

equipe usa indicadores coletados de forma ativa e contínua, que servem de base para a priorização de cada um dos procedimentos para cada perfil de paciente. Este modelo individualizado visa melhorias na segurança e qualidade do atendimento prestado. Como consequência, acredita-se que haverá diminuição considerável nos tempos de espera e menor incidência de eventos adversos, resultando em prazos de internação mais curtos e utilização racional dos recursos hospitalares. Além dos benefícios relacionados à assistência, os indicadores colhidos estão sendo utilizados na tomada de decisões futuras e no planejamento de melhorias e adequações. A aplicação do *Kanban* no HEB está sendo feita em conjunto com os setores de Gerenciamento de Riscos, Serviço de Controle de Infecção Hospitalar (SCIH) e Escritório da Qualidade, com apoio das áreas diagnósticas, administrativas e assistenciais. Em um trabalho em consonância, o grupo consegue identificar e atuar em conjunto na assistência integral, resolutividade e qualidade do tratamento. (N.S.)



### NA MÍDIA

Natália Sforcin

### Outubro Rosa em foco

No dia 15 de outubro, aconteceu a sétima edição do Mutirão de Exame Clínico das Mamas. O evento é realizado numa parceria entre o Grupo Amigas do Peito e o Hospital Estadual de Bauru (HEB), com apoio da Famesp. E conta com a atuação voluntária de médicos, enfermeiros e profissionais administrativos. Neste ano, a ação teve a adesão de 36 médicos voluntários e 1.058 mulheres foram agendadas para fazer o exame clínico. A TV TEM, a TV Record Paulista e o Jornal da Cidade marcaram presença e ajudaram a divulgar a importância do Outubro Rosa.



Jornal da Cidade



Globo.com



TV Tem



Record

### Projeto Mulher Feliz em destaque

O Programa Revista de Sábado, de 15/10, destacou o trabalho do projeto ‘Mulher Feliz’, que tem apoio da Famesp. Na prática, o projeto ajuda mulheres com câncer a se sentirem mais bonitas e femininas através da dança do ventre. Um belo projeto para transbordar a autoestima e deixar esta fase menos difícil. No mesmo mês, elas estiveram na Argentina para participar da Conferência Mundial de Dança, realizada em Buenos Aires. Entre dez países participantes, o projeto botucatuense se destacou,



trazendo para casa o principal troféu da competição, conquista considerada ines-

quecível tanto para as dançarinas, como para a professora de dança Sonia Suhayla.

### #FonteFamesp



Dengue foi o assunto abordado pela equipe da TV TEM no dia 19/10, no Hospital de Base de Bauru. A entrevistada foi a médica infectologista Geovana Momo Nogueira de Lima.

### Super-heróis em ação



Voluntários da Ong Pequenos Corações estiveram na tarde de 13/10 no Hospital Estadual de Bauru, entregando máscaras e capas de super-heróis para as crianças em homenagem ao dia delas. Quem acompanhou a ação foi a equipe da TV Unesp. A matéria foi ao ar dia 14.

# Bom humor, respeito e admiração dos colegas: tem receita para ser como o Paulinho?

Vinícius dos Santos

Reportagem  
Vinícius dos Santos

Comente, critique:  
jornalsaudecom@gmail.com

Esta seção é reservada para pessoas inspiradoras. A ideia é encontrar, no universo de trabalho, gente que drible o dia a dia com exemplos de postura e visão de mundo. Gente capaz de transformar problemas em oportunidades. Gente que motiva e que contagia... É o caso do personagem desta edição. Confira a receita de vida do Paulinho da FMB, no texto do jornalista Vinícius dos Santos.

Ele chegou para a entrevista com o tradicional sorriso no rosto e disposição, isto em plena segunda-feira. Aliás, esse rapaz é uma daquelas figuras que onde chega anima o ambiente. Bem humorado, carismático e educado, Paulo Henrique dos Santos, o Paulinho, 41 anos, é técnico especializado em audiovisual e trabalha na Central de Aulas da Faculdade de Medicina de Botucatu/Unesp (FMB). “Corintiano roxo”, ele confessa que poucas coisas o deixam cabisbaixo no dia a dia. “Você quer ver eu não estar bem é quando o Corinthians perde”, brincou.

Antes de iniciar a entrevista, na sala da Assessoria de Comunicação e Imprensa (ACI) da FMB, falamos rapidamente sobre política. As eleições municipais aconteceram oito dias antes desse nosso bate-papo. Então, o assunto ainda estava bastante presente nas rodas de amigos, restaurantes e na própria Faculdade. Sensível à falta de lealdade nesses tempos, Paulinho logo muda o tom da prosa, que segue informal e divertida.

A atmosfera que circunda o botucatuense é contagiante. E muitas são as histórias que ele vivenciou até hoje na Faculdade de Medicina. Mas, neste breve espaço, vamos nos restringir a contar trechos da história desse cidadão que tem o respeito e a admiração de funcionários, professores e alunos.

## Origem

Nascido em Botucatu em 1975, Paulinho começou a trabalhar bem cedo: já com 13 anos. Foi ajudante de serralheria e entregador de jornais (Folha de



*“A gente tenta deixar tudo organizado para a pessoa se sentir bem e fazer o serviço dela”*

São Paulo). “Quería ter meu próprio dinheiro e trabalhava (meio período) na serralheria que era do vizinho”, lembra. “Fiquei na serralheria até 17 anos de idade, depois entrei na Folha de São Paulo, onde fiquei por dois anos. Com 19 anos ingressei na FMB”. E daí, talvez, venha seu primeiro exemplo: o valor ao trabalho. Paulinho iniciou suas atividades na FMB no dia 1º de junho de 1994. Ele passou em um dos processos seletivos promovidos pela Fundação para o Desenvolvimento Médico e Hospitalar (Famesp) e começou a trabalhar no setor de fotocopiadora (xerox). Ficou na área durante um ano e, posteriormente, recebeu o convite para atuar no espaço que atualmente abriga o Salão Nobre da Instituição. “Precisava de uma pessoa para comandar, para mexer, fazer as projeções e cuidar do anfiteatro, foi aí que entrei”, explica.

Nesse período, ele também estudava. É técnico em eletrônica pela Escola Industrial (Escola Técnica Estadual – ETEC – Domingos Minucci Filho) de Botucatu. A determinação e superação também são marcas inspiradoras de Paulinho.

## Reconhecimento

São 22 anos de dedicação na Faculdade e o trabalho desenvolvido por ele é reconhecido por muitos, principalmente por aqueles com quem lida diariamente em sua atividade profissional. Na Central de Aulas, ele dá suporte para professores, palestrantes e alunos. “A gente tenta deixar tudo organizado para a pessoa se sentir bem e fazer o serviço dela”, salienta.

E a frase merece uma reflexão: Será que no dia a dia, em nossas atividades, fazemos o nosso melhor para alguém se sentir bem? Talvez este seja o terceiro ingrediente que garanta ao Paulinho o respeito e a admiração daqueles que o cercam, afinal é um diferencial e tanto.

Tanto é que ele reconhece que o seu relacionamento com os alunos dos cursos de medicina e enfermagem é bastante proveitoso. Segundo o funcionário, “o convívio com eles cria um vínculo”. Desde a inauguração da Central de Aulas da FMB, ele recebe homenagens dos alunos durante as sessões solenes de formaturas, “tanto de medicina como enfermagem”, lembra. “Isso não tem preço”, relata o funcionário.

Ele revela que adora o trabalho, realiza suas atividades com afinco e procura atender a todos com respeito e atenção. “Eu dou muito valor à Famesp, porque tudo o que consegui até hoje é graças a meu serviço”, destaca.

## Família

Paulinho é casado há seis anos. Sua atividade profissional exige, muitas vezes, que ele fique além do horário tradicional de expediente (7 horas às 17 horas ou das 8 horas às 18 horas) para atender a demanda existente. Mas ele não se incomoda. “Esse é meu serviço e, no caso, minha família, minha esposa, entende. Sempre conversamos sobre isso”, explica. Mas, ele assegura que procura conciliar os compromissos familiares e pessoais com a agenda de trabalho, afinal, família é a base de tudo.



## O esportista

Sua paixão é o futebol. Quem o conhece sabe o quanto ele tem estima por esse esporte. Pratica a atividade uma vez por semana, aos sábados, mas teve de diminuir a frequência das “peladas” em razão da idade, como ele mesmo afirma. “Estou ficando velho para o futebol, me machucando demais”, falou com bom humor.

Há um ano, iniciou os treinamentos para participar de corridas de rua. “É individual, uma coisa prazerosa e tenho que fazer uma atividade física por causa da minha saúde, pois sou hipertenso, herança de pai e mãe”, disse. O funcionário da Central de Aulas da FMB também é um esportista, tem corrido em diversas provas e projeta sua participação em corridas de

abrangência internacional. “Ano que vem (2017), se Deus quiser, vou fazer a São Silvestre”, afirma.

No fim da entrevista, ainda falávamos sobre esporte, e, claro, voltamos para o assunto que ele mais gosta de falar: futebol. Aproveitei, na condição de palmeirense, para brincar com o entrevistado corintiano: “E o atual momento do Corinthians, Paulinho?”, questionei. Com o tradicional sorriso no rosto veio a resposta: “O Corinthians não vai, Vinícius, pode esquecer. Infelizmente, temos que aguentar os palmeirenses, mas tá bom”, finalizou. Levando a vida na esportiva, torcer por você e pelos outros, correr para garantir a saúde: certamente, essas são algumas receitas básicas para garantir o bom humor! (V.S.)