

ATENÇÃO SERVIDOR:

O HSPM pede sua
colaboração para ampliar
seu atendimento!

Temos, em média, 19% de taxa de
absenteísmo em consultas. Por isso,
pedimos que você nos comunique caso
não possa comparecer à sua consulta.

Veja as opções de cancelamento:

Consulta nova, agendada no **Portal
Eletrônico**, aplicativo **HSPM Saúde**
ou em um dos **totens** do hospital:
**Cancele por meio desta ferramenta
ou da Central SP 156.**

Consulta nova, agendada na
Central SP 156:
Ligue no telefone 156.

Consulta nova ou de retorno,
realizada em qualquer canal:
**Ligue nos telefones (11) 3397-8000
ou (11) 3397-8001.**



Faltômetro de Julho

HSPM

Consultas agendadas: 36.099
Faltas: 5.630

Ambulatório Desc. Santo Amaro

Consultas agendadas: 527
Faltas: 109

Ambulatório Desc. Lapa

Consultas agendadas: 763
Faltas: 155

Ambulatório Desc. Carrão

Consultas agendadas: 1.409
Faltas: 280

Ambulatório Desc. Tucuruvi

Consultas agendadas: 555
Faltas: 106

Ambulatório Desc. São Miguel

Consultas agendadas: 1.190
Faltas: 92

Total de faltas: 6.372

Para cancelar ligue: (11) 3397-8000 / 8001

DESCARTE CERTO!

Forme uma palavra relacionada à
sustentabilidade utilizando todas
as letras ao lado!

RESP: RECICLAGEM

Jogo das Palavras

E L C R
C A G I E

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Lembre-se:



ADOTE ESSA IDEIA:
CANEQUE-SE



DESCARTE CERTO!



PREVINA-SE

**Ramal
Bombeiros
7952**





Mudanças climáticas e saúde foram abordadas em reunião

O encontro mensal dos coordenadores da Diretoria de Atenção à Saúde (DAS) contou, no dia 8 de julho, com a presença da Superintendente do HSPM, e do Dr. Gilberto Natalini, coordenador da Comissão dos Médicos pelo Meio Ambiente e pelo Clima da Associação Paulista de Medicina (APM). A reunião teve como tema os impactos das mudanças climáticas na saúde, assunto de grande relevância no cenário atual. Também participaram da reunião os membros da Comissão de Resíduos do hospital.

Durante a apresentação, o Dr. Gilberto Natalini destacou a importância do engajamento dos médicos - uma das profissões com maior confiança da população - na conscientização dos pacientes sobre a adoção de hábitos sustentáveis e sua relação com a promoção da saúde diante dos desafios impostos pelas mudanças climáticas.

O médico também destacou a importância de ações práticas e exemplares, como a participação em iniciativas de preservação ambiental, a exemplo do plantio de árvores, além da adoção de

hábitos cotidianos que contribuam para o uso mais responsável dos recursos naturais.

Durante sua explanação, o Dr. Natalini reconheceu as iniciativas ambientalmente responsáveis desenvolvidas pelo HSPM, destacando que as ações realizadas pela instituição podem servir de referência para outros serviços de saúde.

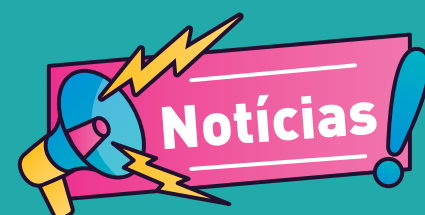
O encerramento da reunião foi conduzido pela Dra. Elizabete Michele, que agradeceu a participação do convidado e reforçou a importância da reflexão sobre o tema. "Que este encontro nos leve a refletir sobre os impactos das mudanças climáticas na saúde e a tomar consciência de que cada um de nós pode contribuir, por meio de atitudes e escolhas cotidianas, para a preservação do meio ambiente", afirmou.



Julho Verde foi lembrado em ação no HSPM

27 de julho é o Dia Mundial de Conscientização sobre o Câncer de Cabeça e Pescoço. Por isso, durante todo o mês, ações são realizadas com o objetivo de orientar a população sobre os cuidados com a saúde, contribuindo para a prevenção e o diagnóstico precoce da doença. O HSPM engajou-se nesta campanha, de cunho nacional, que também é realizada em outras instituições do país que atendem pacientes com esse tipo de câncer.

No dia 8 de julho, profissionais que fazem parte do Grupo Multiprofissional de Câncer de Cabeça e Pescoço do HSPM abordaram cerca de 50 pacientes que aguardavam consulta nos consultórios do hall do 6º andar do hospital. Também participaram da ação pacientes que atualmente integram o grupo. O momento foi oportuno para que usuários e participantes pudessem compartilhar experiências, falar sobre suas vivências, a jornada do tratamento e os cuidados com a saúde.



Confira essas e outras notícias na íntegra no site do HPSM:

www.hspm.sp.gov.br



Simpósio centralizou o foco na **pesquisa científica**

O VIII Simpósio de Metodologia Científica aconteceu no anfiteatro do HSPM, no dia 28 de julho, para ampliar o conhecimento dos médicos residentes sobre as pesquisas científicas e qualificar o desenvolvimento de seus trabalhos de conclusão de curso.

A mesa de abertura contou com a participação da Prof.^a Dra. Fabiana Franca Pelegrini, diretora da Diretoria de Atenção à Saúde, representando a superintendente do HSPM, do Dr. Pedro Marcos Santinho Bueno de Souza, coordenador da Comissão de Residência Médica (COREME); e do presidente da Associação dos Médicos Residentes, Dr. Tiago

Oliveira Herculano.

Em sua fala de abertura, a Dra. Fabiana Franca destacou que: "A metodologia científica nos ensina a fazer as perguntas certas, interpretar criticamente as evidências e produzir o conhecimento que impacta diretamente a qualidade do cuidado oferecido aos nossos pacientes. Como hospital de ensino, o HSPM tem o compromisso de estimular uma cultura de pesquisa e de melhoria contínua".

Na abertura do evento também foi apresentado aos servidores um vídeo de apresentação do Código de Conduta Ética do HSPM, disponível em: https://bit.ly/video_HSPM



Servidores participaram de **Roda de Conversa com a Psicologia**

O Serviço de Psicologia do Adulto do Hospital do Servidor Público Municipal (HSPM) reuniu os funcionários do hospital, no dia 7 de julho, para um momento de escuta, conversa e reflexão sobre questões relacionadas ao cotidiano profissional e pessoal. O encontro foi realizado presencialmente, no anfiteatro Dr. Argos Meirelles (9º andar).

A iniciativa, integrante do Programa Gestão Humanizada "Cuidar de Quem Cuida", tem como proposta promover a troca de experiências e o diálogo sobre aspectos da vida pessoal e profissional, incentivando a reflexão e a construção conjunta de estratégias para lidar com os desafios do dia a dia.

A ação reforça a importância de espaços de acolhimento no ambiente de trabalho.



Programa **Vida Saudável** celebrou **10 anos**

No dia 8 de julho, servidores e pacientes reuniram-se para celebrar os 10 anos de atividade do Programa Vida Saudável no HSPM, em uma sessão de ginástica laboral conduzida pelo servidor e preparador físico Ednei Moares.

A recepção dos convidados contou com um café da manhã cheio de energia, que motivou os participantes a seguirem para a prática de atividade física.

Entre os momentos mais marcantes, destacaram-se a apresentação da nova camiseta comemorativa de

10 anos do programa e a exibição de um vídeo que relembra os principais eventos realizados, além de apresentar os resultados colhidos em pesquisas de opinião com os alunos, que reflete como a prática da atividade física trouxe melhoria para a qualidade de vida dos participantes.

Assista o vídeo de 10 anos do Programa Vida Saudável no HSPM apontando a câmera do seu celular para o QR Code:



Saúde mental gera resultados nos estudos

Todo vestibulando pode vivenciar sentimentos como medo, estresse e ansiedade. Durante esse período de preparação, cuidar da saúde mental é essencial para lidar com a pressão e manter um bom desempenho nas provas.

Para muitos estudantes, o vestibular representa uma importante etapa de mudança e conquista de objetivos. Por isso, é comum estabelecer uma rotina intensa de estudos, que, quando não equilibrada com momentos de descanso e autocuidado, pode levar ao esgotamento físico e emocional, prejudicar a concentração, e aumentar os níveis de ansiedade.

Mas você sabe como toda essa pressão impacta o seu organismo?

Como o corpo reage

A pressão vivenciada durante o

período de vestibular pode ativar o sistema nervoso simpático, responsável pela liberação de hormônios como cortisol e adrenalina. Essas substâncias preparam o organismo para situações de alerta, podendo aumentar a pressão arterial e a frequência cardíaca.

Quando esse estado de tensão se mantém por longos períodos, podem surgir consequências físicas, emocionais e cognitivas, como perda de apetite, cansaço, crises de ansiedade, estresse, insônia, dificuldade de concentração e falhas de memória — o conhecido “branco” durante as provas.

Dicas para uma preparação mais saudável

Apesar de ser uma fase de muita cobrança, algumas atitudes podem ajudar a tornar esse período mais equilibrado. Organizar uma rotina

de estudos com horários definidos para descanso, alimentação e lazer é fundamental.

Manter uma boa qualidade de sono também contribui para a concentração, a memória e o bem-estar. Dormir aproximadamente 8 horas por noite pode favorecer o desempenho nos estudos e a saúde física e emocional.

Reservar um tempo para atividades prazerosas também é importante. Ler, ouvir música, assistir a filmes, praticar hobbies, passear ao ar livre, meditar, fazer atividades físicas e exercícios de respiração são alternativas que ajudam a reduzir a tensão e promover o relaxamento.

Lembre-se: o vestibular é apenas uma etapa da sua trajetória. Cuide da sua saúde mental e boa prova!

Colaboração: Ana Carolina J. Saad
Coord. do Serviço de Psicologia do Adulto HSPM

QUEM É QUEM



dicina, pela Faculdade de Ciências Médicas de Santos, desde 1978, a história dela começou no hospital em 1983, quando veio estagiar na Clínica de Oncologia. Após dois anos, foi efetivada nesse setor e de 2001 a 2005 ocupou o cargo de Gerente de Prática Assistencial da Diretoria de Atenção à Saúde. Dra. Dalva comenta que participou em outras realizações nesta “casa”: “Aqui fiz parte da Comissão de Ética e participei da criação da Comissão de Humanização e Qualidade do HSPM”.

Em 2024, foi aprovado o Programa Nacional de Cuidados Paliativos, que representa um marco importante na consolidação de direitos relativos a esta especialidade, mas, muito antes a Dra. Dalva já planejava incluir os cuidados paliativos na rotina do hospital.

Em 2004, a médica trouxe a proposta de criação do serviço no Servidor Municipal e, em 4 de junho do mesmo ano, foi inaugurada a Hospedaria de Cuidados Paliativos do HSPM. “Dentre minhas atividades no HSPM, a que mais me dá prazer é a assistência aos pacientes quando eu posso aplicar aquilo que hoje ensino: a boa comunicação com escuta acolhedora, valorizando a história de cada um para propor a melhor forma de cuidado”, conta a

médica.

Habilitada em Administração Hospitalar, Bioética, Cuidados Paliativos, também participou da criação do Comitê de Ética em Cuidados Paliativos do Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo (CREMESP).

Após mais de 20 anos na coordenação da Hospedaria, a Dra. Dalva deixa seu legado para a Dra. Amanda Bigarelli. “Hoje, mais do que nunca, trabalho por prazer compartilhando o que aprendi. Tenho pensado muito na minha trajetória de vida, tendo o privilégio de ouvir de pacientes, familiares, a equipe - cuja maioria foi meu aluno, com manifestações de gratidão e afeto”, comenta a Dra. Dalva.

Por fim, manifesta sua gratidão e reconhecimento a esta instituição: “Trabalhar no HSPM me trouxe muita alegria e satisfação. Foi aqui que tive muitas oportunidades de crescimento pessoal e profissional e onde sempre encontrei apoio dos gestores que acreditaram e apoiaram minhas ideias e propostas. No HSPM conheci profissionais incríveis com quem tive o prazer e o privilégio de compartilhar trabalhos e ideias. Sou inundada de sentimentos de gratidão, alegria e até de orgulho. Tudo isso me motiva a continuar trilhando meu caminho”, conclui.

“Tratar o paciente e não a doença.” Os médicos paliativistas buscam a qualidade de vida de pacientes e seus familiares diante de doenças graves e potencialmente fatais. Essa área da saúde envolve uma equipe multiprofissional composta por enfermeiros, psicólogos, fisioterapeutas, assistentes sociais, para abranger todo o bem-estar de quem está em cuidados paliativos.

Esta abordagem assistencial existe no HSPM desde 2004, fruto de uma iniciativa da Dra. Dalva Yukie Matsumoto. Formada em Me-



Doação de órgãos e tecidos: um ato que salva vidas

Comunicar à nossa família o desejo de ser um doador faz toda a diferença

Segundo a Associação Brasileira de Transplante de Órgãos (ABTO), o número de doações e transplantes de órgãos no Brasil tem apresentado crescimento significativo nos últimos anos. Em 2025, foram realizados cerca de 31 mil transplantes, beneficiando mais de 4 mil pacientes.

Nesta edição do HSPM Responde, conversamos com o **Dr. Cláudio Padrão Unger**, Coordenador das Unidades de Terapia Intensiva de Adultos do HSPM, que esclareceu as principais dúvidas sobre a doação de órgãos.

1. O que é a doação de órgãos e tecidos?

A doação de órgãos e tecidos é o ato voluntário de autorizar que órgãos ou tecidos de uma pessoa sejam utilizados para transplantes, com o objetivo de salvar ou melhorar a qualidade de vida de outras pessoas que necessitam desse tratamento.

2. Quais órgãos e tecidos podem ser doados?

A doação de órgãos e tecidos pode acontecer enquanto a pessoa está viva ou após seu falecimento. Quando ocorre a morte encefálica, é possível doar órgãos como coração, pulmões, fígado, rins, pâncreas e intestino, além de tecidos como córneas, pele, ossos, válvulas cardíacas, vasos sanguíneos e medula óssea. Já a doação em vida permite a doação de um dos rins, de parte do fígado, de parte dos pulmões ou de medula óssea.

3. Quem pode ser doador?

Após o falecimento, podem ser doadores as pessoas que tenham o diagnóstico de morte encefálica confirmado. No entanto, indivíduos com HIV, câncer maligno ativo ou infecções generalizadas graves não são aptos à doação. Em vida, qualquer pessoa saudável e legalmente capaz pode doar. Nessa situação, a doação é permitida para parentes de até quarto grau e para o

cônjuge. Caso o receptor não tenha esse vínculo familiar, é necessária autorização judicial.

4. Como funciona o processo de doação e transplante no Brasil?

No Brasil, inicialmente, um hospital identifica um paciente com morte encefálica, por meio de exames rigorosos realizados por dois médicos diferentes. Em seguida, a equipe de saúde conversa com a família para explicar a situação e solicitar a autorização para a doação, já que a decisão final é sempre dos familiares. Após a autorização, o processo de doação ocorre, por meio de equipes cirúrgicas especializadas. A distribuição dos órgãos é feita pelo Sistema Nacional de Transplantes (SNT), seguindo critérios técnicos, como compatibilidade entre doador e receptor. Todo esse processo é realizado pelo Sistema Único de Saúde (SUS), que garante gratuitamente os exames, a cirurgia de transplante, o acompanhamento médico e os medicamentos necessários para evitar a rejeição do órgão.

5. Qual é a importância da autorização da família para a doação?

A autorização da família é essencial para que a doação de órgãos aconteça no Brasil. Além de respeitar o momento de luto e garantir que nenhum procedimento seja realizado de forma invasiva sem o consentimento dos familiares, essa autorização oferece segurança jurídica aos hospitais e profissionais de saúde, evitando conflitos e assegurando que todo o processo seja transparente.

6. Quais são os principais desafios enfrentados pela doação de órgãos no Brasil?

Um dos maiores desafios para a doação de órgãos e tecidos é a recusa familiar. Cerca de 45% das famílias não têm conhecimento sobre morte encefálica (perda irreversível das funções cerebrais) e a confundem com o estado de coma.

Além disso, fatores como o desejo de preservar o corpo da pessoa falecida e crenças religiosas também podem influenciar a decisão. Outros desafios incluem a demora na confirmação do diagnóstico da causa da morte e a existência de condições clínicas que impedem a realização da doação.

7. Como a sociedade pode contribuir para aumentar o número de doações?

A sociedade pode contribuir para aumentar o número de doações de órgãos conversando com a família sobre o desejo de ser doador, pois a decisão final cabe aos familiares. Também é possível registrar essa vontade por meio da Autorização Eletrônica de Doação de Órgãos (AEDO), disponível gratuitamente nos cartórios de notas. Além disso, combater a desinformação, esclarecendo mitos sobre a doação, e apoiar campanhas de conscientização, como o Setembro Verde, são atitudes importantes para incentivar mais pessoas a se tornarem doadoras e salvar vidas.

CAPACITAÇÃO

O HSPM encerrou três capacitações no mês de julho, com a certificação de 63 participantes.

No dia 3 de julho, foi concluído o curso Cuidado da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista (TEA), com 27 concluintes. A capacitação teve como objetivo ampliar o conhecimento dos participantes, contribuindo para a melhoria da acessibilidade e da atenção à saúde das pessoas com Transtorno do Espectro Autista.

O curso Segurança do Paciente, encerrado em 31 de julho, contou com 16 participantes certificados e proporcionou uma visão ampliada sobre a cultura da segurança do paciente e o gerenciamento de riscos nas diferentes áreas de atenção à saúde.

Também no dia 31 de julho, foi finalizado o curso Excel Básico, com 20 concluintes. A capacitação apresentou os principais recursos para criação, manipulação e edição de planilhas.

EXPEDIENTE Jornal do HSPM

Superintendente: **Dra. Elizabete Michelete**

Assessoria de Relações Institucionais:

Publicitária: **Daniela Avancini** | MTB 6486

Relações Públicas: **Luísa de F. Carvalho**

Estagiária: **Milena Ferreira**

Fotografia: **Dayane Tavares**

Rua Castro Alves, 63/73 - 7º andar

Aclimação - São Paulo - SP

www.hspm.sp.gov.br