

Qualidade de vida em foco



A Revista COREN-SP começa o ano de 2005 tendo o tema qualidade de vida como base para as suas reportagens.

Na matéria de capa, abordaremos um assunto que afeta diretamente todos os brasileiros; o aumento da expectativa de vida. No final do ano passado, o IBGE publicou dados que demonstram que a média de vida da população subiu para 71,3 anos. O nosso intuito foi elaborar uma matéria que enfocasse o papel da enfermagem na assistência prestada à melhor idade. Heródoto Barbeiro em seu artigo "O tempo de Matusalém" ainda ressalta que "tende a crescer o tratamento e cuidado aos idosos cada vez mais idosos e isto exige mais especialização".

Apresentamos, ainda, dicas de como adquirir hábitos alimentares saudáveis para prevenir doenças como hipertensão, diabetes, cálculos renais e, até mesmo diversos tipos de câncer.

Algumas substâncias encontradas

em determinados alimentos têm sua eficiência comprovada no combate ao câncer. Um bom exemplo são as vitaminas "C" e "E", presentes em quase todas as frutas, legumes e verduras.

Mas também nos preocupamos em mostrar para você, leitor, as perspectivas do mercado de trabalho na área de obstetrícia, ressaltando que, tanto para enfermeiros, quanto para técnicos e auxiliares de enfermagem é crucial aprimorar conhecimentos para orientar as futuras mães sobre como devem planejar o período de gestação para que os bebês nasçam fortes e saudáveis.

Confira estas e outras matérias que selecionamos para você.

Boa leitura!

Ruth Miranda
Presidente

Índice

ciência e tecnologia Uma vacina para a esperança	01
mercado de trabalho Assistência no Pré-natal	02
entrevista Terapia Gama Knife	04
capa Enfermagem e a melhor idade	06
Especial Alimentação Saudável	12
Reforma do sistema de saúde	14
Saúde Distúrbios do sono	18
Notas	16
Cursos e Eventos	20
Resenhas	22
Últimas Notícias	24
Cartas	25

Uma vacina para a esperança

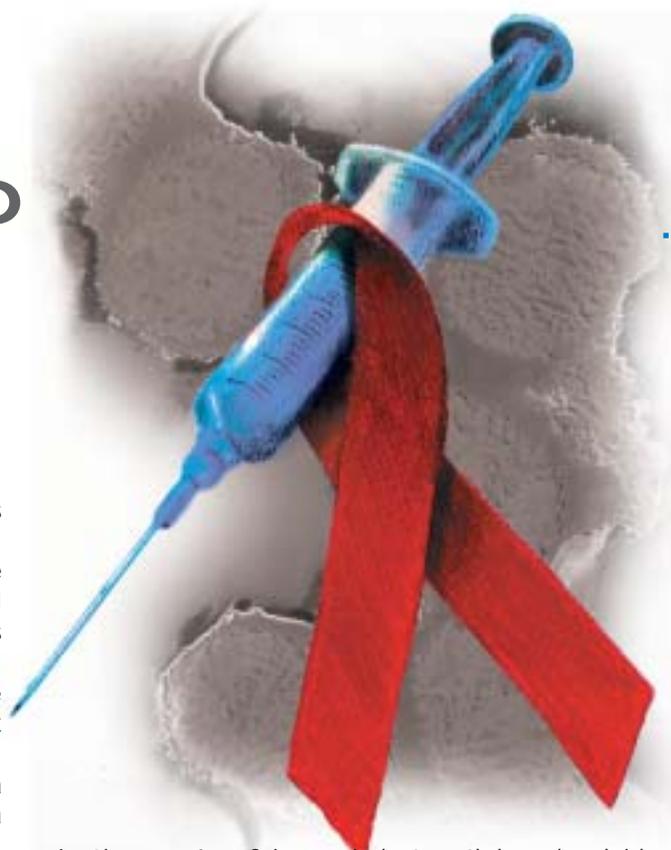
Tratamento brasileiro contra HIV reduz carga viral em **80%**

Com a epidemia de Aids, tornou-se imperativo descobrir uma forma eficaz de tratar a infecção e vencê-la. Atualmente, existem os tratamentos anti-retrovirais, mas sem expectativa de cura. No entanto, entre as inúmeras iniciativas em busca de uma vacina ou tratamento definitivo, uma experiência da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), no Recife, em parceria com a Universidade de Paris 5, da França, ganhou destaque na semana do Dia Internacional de Luta contra a Aids, em dezembro de 2004. Uma **vacina terapêutica desenvolvida no Brasil** reduziu em cerca de 80% a carga viral de soropositivos nunca antes tratados.

A pesquisa de dois anos, publicada online pela Nature Medicine (medicine.nature.com), tem o médico Luiz Cláudio Arraes, da UFPE, como um dos coordenadores. **"A diferença desta vacina para as outras é que ela trata. As outras são preventivas"**, declarou Arraes à revista IstoÉ, em matéria assinada por Lena Castellón. O segredo foi o trabalho com as células dendríticas. Há diferentes tipos delas, que percorrem regiões como pele e mucosas. Ao se deparar com um agente agressor (antígeno), a célula dendrítica o captura, processa-o em peptídeos e o associa à sua superfície. Em seguida, rumo para os nódulos linfáticos, onde apresenta o antígeno aos linfócitos T CD4+, ativando a resposta imune.

Denúncia eficiente

Quando o antígeno é o HIV, a célula dendrítica ou é destruída antes de fazer seu trabalho ou, sem ser infectada - o que é possível quando o vírus se associa a uma molécula denominada DC-SIGN, presente na célula -, leva-o aos nódulos. Lá, o HIV é liberado e infecta os linfócitos, suas vítimas preferenciais. Na experiência da UFPE, os cientistas colheram o sangue de 18 pacientes, selecionaram células dendríticas e retiraram amostras do HIV, que foram multiplicadas e anuladas por processos químicos.



Inativo, o vírus foi associado às células, devolvidas ao organismo em três doses com intervalos de 15 dias. O corpo aprendeu a reagir melhor, e dez pacientes tiveram uma redução de 80% na carga viral. Em oito, a carga tornou-se indetectável. Os voluntários foram monitorados por um ano.

O projeto, que já recebeu a adesão da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e a Escola Paulista de Medicina (Unifesp) como futuras colaboradoras, segue neste mês de fevereiro para a fase 2, com mais voluntários e doses mais potentes. Há ainda um longo caminho a percorrer, mas, pelo menos, a humanidade pode começar o ano com mais esperança... 

As células dendríticas foram descritas em 1868 por Paul Langerhans e denunciaram a existência de microorganismos agressores no corpo.

Por João Marinho

Os números da Organização Mundial de Saúde são taxativos: a cada 100 gestantes, 2 a 3 por cento apresentam problemas de má-formação fetal durante a gravidez. Boa parte deste dado deve-se à falta de exames antes e durante o período de gestação. A assistência pré-natal é fundamental para o preparo da maternidade.

Assistência no pré-natal

Cuidados de enfermagem durante a gestação garantem o bom desenvolvimento do bebê

Este cuidado não deve ser encarado como simples assistência de saúde mas, sim, como um trabalho de prevenção de intercorrências clínico-obstétricas, além de assistência emocional.

Uma gravidez sem sustos começa bem antes do período de gestação. É preciso realizar uma série de exames para verificar os estado de saúde da mulher. Devem então, ser feitos exames de sangue – para descobrir diabetes, sífilis, anemia e classificar o tipo sanguíneo ; de urina – para revelar infecções; preventivo de câncer no colo do útero ou Papanicolau e o teste de HIV. Caso a mulher seja portadora do HIV o tratamento pode começar durante a gravidez, o que aumenta em até 70% a chance do bebê nascer sem o vírus.

Recomenda-se que o pré-natal inicie-se o mais precocemente possível e as consultas devem ser mensais até a 30ª semana, quinzenais ou semanais até a 37ª semana, e semanais até o parto. O aumento do número de consultas nas últimas semanas de gestação é importante para melhorar a avaliação obstétrica e propiciar apoio emocional ao parto. “O pré-natal deve iniciar tão logo a mulher descubra que está grávida, principalmente se ela tiver antecedentes obstétricos, como a perda de bebê”, ressalta Terezinha Ideco Tase enfermeira há 18 anos na obstetrícia do Hospital das Clínicas de São Paulo.

Além do número de consultas adequado deve-se dar qualidade a cada uma delas. Ouvir a gestante, esclarecer suas dúvidas e fazer um exame clínico cuidadoso também é muito importante. Aqui, encaixa-se a **consulta de enfermagem**; no acompanhamento da gravidez e na interação com a futura mamãe. “O diferencial no atendimento às gestantes pela enfermagem são as técnicas de relacionamento

terapêutico”, esclarece Isabel Cristina Bonadio, enfermeira obstétrica e Prof^ª. Dr^ª. do Departamento de Enfermagem Materno-Infantil e Psiquiátrica da Escola de Enfermagem da USP.

É importante ressaltar, que a consulta de enfermagem na assistência ao pré-natal foi regulamentada por meio do acordo com a lei do Exercício Profissional da Enfermagem - Decreto nº 94.406/87 - a qual estabelece que o pré-natal

por serem atividades de baixo risco para gestantes”, orienta Maria Alice.

Mercado de trabalho – “A enfermagem obstétrica vem ampliando seu mercado de trabalho. Além das maternidades públicas contarem com este profissional na realização do parto normal, hoje, a enfermeira trabalha com equipes médicas contribuindo com o aumento do índice de parto normal nas maternidades particulares”, constata Fabiana Veras,



de baixo risco pode ser realizado acompanhado pela enfermeira. E tem dado bons resultados. A credibilidade e a confiança que as mulheres têm apresentado ao receberem a assistência da consulta de enfermagem no pré-natal é fruto de um trabalho persistente que estes profissionais vem desempenhando ao longo destes anos. “O compromisso com a qualidade técnica do cuidado e o respeito aos aspectos ético-políticos e de direito das mulheres são fundamentais”, diz Maria Alice Tsunechiro Membro da Diretoria da ABENFO-SP – Associação Brasileira de Obstetras e Enfermeiros Obstetras.

À enfermagem cabe realizar fazer exame físico, solicitar os exames laboratoriais de rotina, além do diagnóstico - cálculo da idade gestacional e avaliação do estado nutricional materno, por exemplo - e orientações como agendamento de consultas, imunizações, reeducação e suplementação alimentar. “As gestantes devem dar preferência aos alimentos naturais, evitando o consumo de produtos industrializados, que podem prejudicar o desenvolvimento da gestação”, explica Isabel.

Uma rotina regular, e moderada, de atividades físicas também podem fazer parte do cotidiano das futuras mães. A OMS recomenda que todos os indivíduos façam, 30 minutos de exercícios diariamente ou pelo menos três vezes por semana e as gestantes saudáveis estão incluídas nesta recomendação. “Atividades como natação, caminhada, hidroginástica ou yoga são indicadas

A pesquisadora francesa Marie Claire Busnel, após 15 anos de estudo, concluiu que bebês reconhecem a voz da mãe a partir do quinto mês de gestação. Ela constatou ainda que conversar com o bebê na gravidez transmite de calma e segurança.

supervisora de enfermagem da Maternidade São Luiz. Mas a constante qualificação se faz necessária já que quem oferece assistência pré-natal deve conhecer a fisiologia da gravidez, a fisiopatologia das intercorrências clínicas e as modificações emocionais do ciclo. Pensando nisto, em 1998 a ABENFO estabeleceu regras aos cursos de especialização em enfermagem obstétrica definindo a carga horária, conteúdo mínimo e do conteúdo didático e pedagógico, além de exigências curriculares mínimas com 20 partos normais, 20 acompanhamentos de puérperas, 20 atendimentos a recém-nascido na sala de parto e 15 consultas de pré-natal. “Estamos trabalhando para que o profissional de enfermagem compreenda o fenômeno da reprodução como singular, contínuo e saudável no qual a mulher é o foco central, humanizado, deste modo, a assistência prestada”, conclui Maria Alice. ●

Rompendo barreiras

Enfermagem do Hospital Santa Paula é pioneira em radiocirurgia cerebral

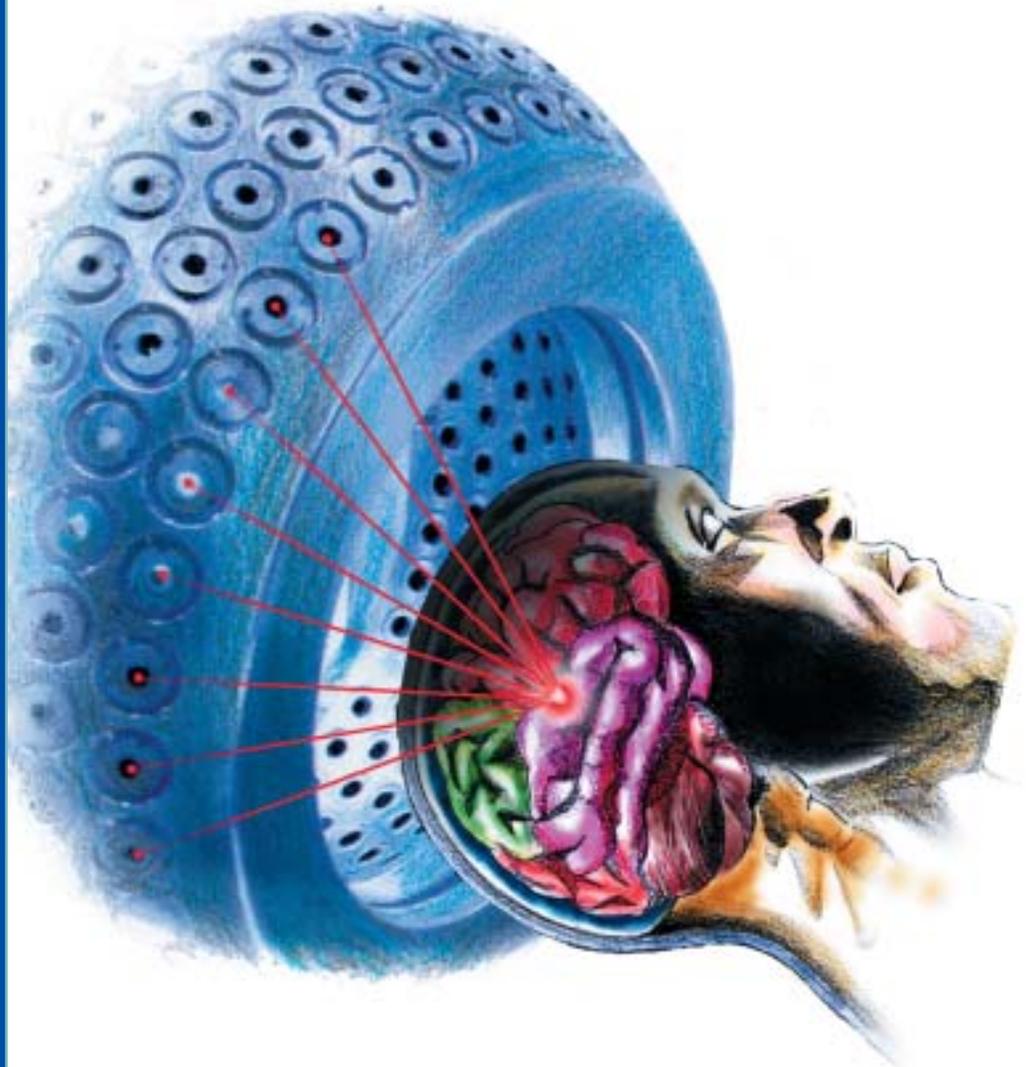
“De 1998 até o momento foram realizadas 461 radiocirurgias com sucesso. Entre estes estão pacientes de origem humilde que atendemos sem custo algum”.



Foto divulgação

Patrícia Yamashita

é enfermeira do setor de Radioneurocirurgia *Gamma Knife* no Hospital Santa Paula há 4 anos.



Pioneiro na técnica de radiocirurgia por Gamma Kife, o Hospital Santa Paula também se difere por possuir uma equipe de enfermagem qualificada para tratamento e acompanhamento dos pacientes com tumores e má formação arterio-venosa cerebrais. Nesta entrevista, a enfermeira Patrícia Yamashita esclarece quais são os procedimentos e as vantagens desta terapia, em relação às cirurgias convencionais, e como a enfermagem atua para prestar uma assistência individualizada ao paciente.

RC - O que é a terapia de *Gamma Knife*?

Patrícia – É um procedimento neurocirúrgico não-invasivo (sem abertura do crânio) que utiliza radiação para o tratamento específico de lesões intracranianas. Através da emissão de raios gama de fontes de cobalto-60, a radiação atinge o alvo cerebral que pode ser um tumor maligno ou benigno, má formação arterio-venosa (MAV) ou nervo. O intuito é provocar um efeito radiobiológico na lesão e assim poder tratá-la.

RC - Quais patologias podem ser tratadas com esta terapia?

Patrícia – Podem ser tratadas patologias vasculares, tumores cerebrais e da hipófise. Também podem ser tratados pacientes com epilepsia e transtorno obsessivo. Nestes casos, os feixes da radiocirurgia são direcionados para uma área do cérebro chamada cápsula interna para que os estímulos nervosos, nesta área, diminuam e a pessoa possa voltar a ter uma vida normal.

RC - Como é o funcionamento do aparelho que se aplica o *Gamma Knife*?

Patrícia – Imagens de ressonância magnética, tomografia computadorizada, e, em alguns casos, angiografia digital, são transferidas para o *Gamma Plan* (programa para o planejamento da radiocirurgia), em que serão estudadas as melhores distribuições de doses e determinadas as coordenadas de tratamento, além de medições dos limites de tolerância de doses nos

tecidos e nervos adjacentes. O paciente é posicionado na maca do equipamento, as coordenadas são colocadas, conferidas e é iniciado o tratamento. O paciente é observado por câmeras instaladas dentro da sala do *Gamma Knife* e através de um microfone posicionado junto ao paciente ele pode se comunicar com a equipe sempre que necessário.

RC - Quantos pacientes vocês atenderam desde a implantação do serviço de *Gamma Knife* no hospital?

Patrícia – De 1998 até o momento foram realizadas 461 radiocirurgias com sucesso. Entre estes estão pacientes de origem humilde que atendemos sem custo algum.

RC - Quais as vantagens deste tipo de radiocirurgia em relação a outras?

Patrícia – Por ser tratar de uma cirurgia não invasiva o *Gamma Knife* possui inúmeras vantagens. Com esta terapia podem ser tratados todos os pacientes que não poderiam se submeter às cirurgias convencionais, como hipertensos e diabéticos, por exemplo, e não há riscos de infecção. Outra vantagem, em relação à cirurgia convencional é a precisão submilimétrica, que faz com que possamos tratar lesões pequenas e de difícil acesso sem prejudicar os tecidos adjacentes.

RC - Como é a reabilitação de um paciente que se submete a esta terapia?

Patrícia – Todo o procedimento (internação, cirúrgico e pós-cirúrgico) dura no máximo dois

dias, sendo que a pessoa pode, no dia seguinte, voltar às suas atividades normais. Mas para que o paciente tenha uma boa recuperação, recomendamos repouso e o uso de analgésicos, caso ele tenha dores de cabeça por causa da colocação do halo (aparelho acoplado à cabeça do paciente para que fique fixa durante a radiocirurgia).

RC - Qual é o papel da enfermagem nesta reabilitação?

Patrícia – A enfermagem do *Gamma Knife* acompanha todos os pacientes desde o agendamento da primeira consulta. Nada passa pela recepção do hospital, pois queremos dar uma atenção especial a cada um.

A consulta e a assistência de enfermagem procuram dar conforto ao paciente, explicando a ele todos os procedimentos que ele será submetido, além de orientar a alta e as medicações. Mesmo depois da alta, a enfermagem fica a disposição pelo telefone para qualquer dúvida ou sintoma que o paciente apresentar. Estabelecemos uma relação de confiança. Tive uma paciente que tinha um tumor na hipófise e não podia engravidar.

Um ano após ter realizado uma radiocirurgia conosco ela deu à luz a uma menina. O legal foi que esta paciente me ligou perguntando, “Adivinha o nome da minha filha?” Eu não tinha idéia de qual poderia ser, quando ela me respondeu, “É Patrícia”.

É este tipo de interação que temos com os nossos pacientes, uma assistência baseada na confiança e na humanização. 

E
ME



ENFERMAGEM E ELHOR IDADE

Por João Ivanhilo

O Brasil é um país cada vez mais idoso. Qual a função da enfermagem no bem-estar dessa população?

O Brasil sempre foi considerado o país do futuro, e isso se refletia em uma maciça população jovem. Entretanto, nas últimas décadas, um novo dado vem se insinuando. À medida que aumenta a qualidade de vida e dos serviços de saúde, nosso país passa por um processo já vivenciado por outras nações: **o envelhecimento da população.**

Dados recentes do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) apontam que a expectativa média de vida do brasileiro cresceu 8,8 anos nos últimos 23 anos, atingindo a marca dos 71,3 anos em 2003.

“Em 2000, as pessoas com 60 anos ou mais eram 14,5 milhões. As projeções para 2020 são de 30,9 milhões”, diz a enfa. Dra. Aparecida Yoshie Yoshitome, do Núcleo de Estudo e Pesquisa sobre o Processo de Envelhecimento Humano (NEPPE) e coordenadora do Curso de Especialização em Enfermagem Gerontológica e Geriátrica, na Unifesp (Universidade Federal de São Paulo). Como a enfermagem lida com esta realidade?

Enfermagem e qualidade de vida

É certo que o profissional de enfermagem sempre trabalhou com o idoso, mas, conforme crescem as demandas causadas pelo envelhecimento da população, as necessidades dessa faixa etária mostram-se mais específicas e com características próprias.

“O grande problema é que, para muitos, o idoso é um adulto”, avalia a enfa. dra. Sofia Cristina Iost Pavarini, que tem 17 anos de experiência no trabalho com a

terceira idade. **“Temos atualmente um grande contingente de idosos [...] e profissionais sem preparo para lidar com eles”.**

Como o enfermeiro é essencial na prestação de uma assistência adequada ao idoso, inclusive na promoção de sua qualidade de vida e na prevenção de doenças, é salutar que a enfermagem invista nessa clientela, tratando-a com dignidade.

“Há a vontade de viver, e viver bem, ter atividades que tornem o idoso ativo, com qualidade de vida”, conta Kathy Willy, diretora do Recanto Monte Alegre, instituição privada que atende idosos em regime temporário e permanente na cidade de São Paulo.

Para ajudá-lo a atingir esse objetivo, o enfermeiro deve saber ouvir o idoso, compreender suas necessidades específicas e prevenir alterações negativas em seu estado. **“O enfermeiro deve atuar na promoção de um envelhecimento saudável, na prevenção de agravos, na avaliação de riscos, na manutenção da capacidade funcional [...]”**, diz Aparecida Yoshitome.

Nas palavras de enfa. dra. Wilma Kieling Bittencourt, especializada em Gerontologia Social e funcionária do Recanto Monte Alegre, isso

significa estar “atento a alterações na homeostasia, sistema nervoso, sistemas especiais (prejuízo da audição, visão, lentificação de reflexos, etc), cardiovasculares, respiratórias e outras [...], conhecer equipamentos e medicações e ter ampla competência para desempenhar o papel de ‘interface’ na equipe multiprofissional”.

Segundo Aparecida Yoshitome, muitas vezes também caberá ao enfermeiro desenvolver atividades terapêuticas alternativas, como massagem, balanceamento muscular e reflexologia. Administrar, planejar e gerenciar a assistência é igualmente importante.

Kathy Willy alerta para a necessidade de se respeitar o espaço, a independência e as potencialidades do idoso, para que ele não perceba o profissional de como um arauto de sua incapacidade. “Se uma pessoa idosa usa cadeiras de rodas, há uma limitação, mas não quer dizer que ela não possa passear, ir a parques ou a museus [...] Se uma idosa cozinhava em casa, por que não preparar receitas aqui no Recanto?”, exemplifica.

Evidentemente, há diferentes graus de comprometimento funcional entre os idosos, mas, sempre que possível, a postura deve ser somente



1939—Filme: E o vento levou.
1941—Utilização da penicilina.
1942— Moeda vigente: cruzeiro.
1945—Bomba atômica em Hiroshima.
1946—Máquina de café expresso e lançamento do biquíni pelo estilista francês Louis Réard.

1940

O anos 40 trazem o histórico da guerra, do nascimento do teatro moderno no país, dos grandes ídolos musicais (Vicente Celestino, Francisco Alves, Ataulfo Alves), a explosão de Carmem Miranda - a pequena notável, entre outros fatos.

1950

“Os anos dourados”, marcam a construção de Brasília, do Plano de Metas 50 anos em 5 de JK, o concurso de Miss Universo (a eterna baiana Marta Rocha) a ascensão da Bossa Nova, além dos jovens que curtiam a então freqüentada Rua Augusta.

Desenhos assistidos por esta geração: Pica-pau, Mickey Mouse, Pato Donald, Pernalonga e Patolino



1950 — Construção de Brasília e a chegada da televisão no Brasil.

1951 — 1ª Bienal de Artes de São Paulo.

1953 - Em 17 de junho estreou Repórter Esso.

1958 — Brasil Campeão da Copa do Mundo.

de auxiliar, segundo Kathy. “Ajudá-los somente naquele tanto que precisam, jamais fazer as atividades por eles”.

Para além do papel preventivo e de manutenção da qualidade de vida, a enfermagem tem também a tradi-

O envelhecimento tem implicações biológicas, psicológicas e sociais, e entender esse processo é fundamental. Para a Dra. Sofia Cristina, isso significa “ser humanista, crítico, criativo e reflexivo e compreender as dimensões física, emocional e sociocultural dos idosos”.

cional e importante função curativa do cuidar, se as condições assim exigirem.

Estudar e estar atualizado é imprescindível. As demências, os acidentes vasculares cerebrais, as coronariopatias, o diabetes, a hipertensão, as artroses e outras doenças crônicas não-transmissíveis

são os problemas de saúde mais comuns – e é preciso estar por dentro desses assuntos. Além disso, muitos pacientes apresentam alterações de linguagem e de outras funções cognitivas – e o enfermeiro também atua na reabilitação de capacidades funcionais.

A interação com a família é outro requisito. “É importante que [...] se crie um vínculo gradativo de confiança”, diz Wilma Bittencourt. Sofia complementa: “**Não se trata de dar informações aos familiares [...] O contexto familiar ou institucional deve fazer parte do processo de cuidar**”.

Surgem novas demandas

As demandas específicas do idoso têm dado evidência a uma área relativamente recente na enfermagem, a enfermagem geronto-geriátrica. “Como organização, no Canadá, foi criada a Associação Canadense de Enfermagem Gerontológica (CGNA), em 1985. Nos Estados Unidos, a Associação Americana de Enfermeiros declarou-a como uma especialidade em 1966”, conta a enfa. dra. Maria José D’Elboux Diogo, especialista em gerontologia titulada pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG).

Introduzido em 1909 pelo físico Ignatz Leo Nascher, o termo “geriatria” pode ser entendido como o estudo clínico da velhice. Já “gerontologia”, usado pela primeira vez em 1903 por Elie Metchnicoff, é mais abrangente: envolve todo o processo de envelhecimento, e não apenas a parte clínica.

“No campo da enfermagem, os termos se mesclam [...] Desde a década de 90, porém, surgiu uma nova denominação, a enfermagem gerôntica, para denominar a enfermeira que trata da saúde, do bem-estar, do social e também da doença. No entanto, em nosso meio, ainda usamos a denominação enfermagem geriátrica e gerontológica ou enfermagem geronto-geriátrica”, explica Maria José.

No Brasil, a área ainda não está oficializada como especialidade dentro da enfermagem. A legislação prevê a figura do médico geriatra e do gerontólogo, profissional não-médico titulado pela SBGG.

Isso, porém, não impede o surgimento de cursos de pós-graduação na enfermagem, como os oferecidos pela Uniban (Universidade Bandeirantes) e pela Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), em São Paulo. Outras universidades seguem o exemplo da UFScar (Universidade



1963 – Ditadura Militar
1967 – Moeda vigente: cruzeiro novo. Assassinato de Che Guevara.

1967 – Tropicália, Caetano Veloso, Gilberto Gil, Tom Zé e Gal Costa.
1968 – Música: Pra não dizer que não falei das flores de Geraldo Vandré.
1969 – O Homem chega à Lua.

1970

A Era Disco – caracterizada pela moda das calças boca-de-sino, os embalos de sábado à noite com John Travolta, canções ufanistas tocadas à exaustão em emissoras de rádio e televisões, o surgimento de ídolos populares como Gretchen, Amado Batista e Sidney Magal.
Música: Staying Alive, Bee Gees

1970 – Brasil Tri-campeão da Copa do Mundo.

– Moeda vigente: cruzeiro.
1977 – Rachel de Queiroz, 1ª mulher na Academia Brasileira de Letras.
1978 – Nasce o 1º bebê de proveta.



1960 “Os anos rebeldes”, tratam de ditadura militar, AI-5 no Brasil, Jovem Guarda, a produção do primeiro Fusca (1963), pílula anticoncepcional, queima de sutiã em praça pública, minissaia, os cabelos compridos para o homens e os curtos para as mulheres.

Federal de São Carlos), que inclui a enfermagem geriátrica e gerontológica no currículo regular de graduação desde 1986, sob o nome de Enfermagem na Saúde do Idoso. Já a USP (Universidade de São Paulo) implantou o curso de graduação em gerontologia.

Lutas e desafios

No dia-a-dia, o profissional que trabalha com o idoso tem de lidar com problemas já típicos da Saúde brasileira, que aqui ganham tons mais fortes, como explica a Dra. Sofia Cristina: “A qualidade da assistência ainda é muito precária. Há muitas patologias nos idosos, e as condições socioeconômicas das famílias brasileiras são baixas. Com a longevidade, o idoso vive mais tempo, geralmente com comprometimento da capacidade funcional, mas as políticas públicas ainda não deram conta de responder às demandas que a dependência dos idosos traz [...] Além disso, há dificuldades com a compreensão do que é próprio do processo de envelhecimento e do que é patológico”.

Infelizmente, não pára por aí. Quando se fala em enfermagem e terceira idade, é preciso mencionar as instituições especializadas, que

podem ser de dois tipos: asilares (como casas de repouso, clínicas geriátricas, recantos, pensionato e asilos), também chamadas de ILPIs – Instituições de Longa Permanência para Idosos, e **não-asilares (centros de convivência, de cuidados diurnos, casa-lares, etc.)**.

As ILPIs são um campo de trabalho

Um amplo estudo realizado nos Estados Unidos acompanhou por quase três décadas 6.505 homens. Entre os que completaram idades entre 71 e 95 anos, 40% se mantiveram livres de limitações públicas ou da mente. A fórmula do sucesso? Baixa pressão arterial, baixos níveis de açúcar no sangue, abstinência de tabaco e não ser obeso.”

promissor para o enfermeiro, mas, como nem todas se caracterizam como instituições de saúde, os serviços oferecidos muitas vezes não primam pela qualidade.

No artigo “Os idosos e as instituições asilares do município de Campinas”, publicado em setembro

de 2002, a enf, dra. Akemi Yamamoto detectou a falta de profissionais de saúde de várias áreas e um corpo técnico-administrativo reduzido em boa parte das ILPIs daquela cidade.

Para sua tese de mestrado, Aparecida Yoshitome avaliou a estrutura de ILPIs em uma região da cidade de São Paulo. Encontrou falta de itens estruturais importantes, como corrimão e pisos antiderrapantes, um grande número de leitos em um mesmo quarto, o que comprometia a privacidade, e escassa mobília para guardar pertences.

Além disso, “a assistência médica era oferecida em 94,5% das ILPIs, mas o enfermeiro foi encontrado somente em 13,8% delas”. Aparecida, entretanto, faz a ressalva de que esse quadro tem sido alterado, graças à fiscalização do COREN-SP.

Vale a pena cuidar do idoso?

Se o enfermeiro tem o papel de ouvinte, observador, cuidador e promotor da saúde e da qualidade de vida do idoso, podemos incluir mais uma função nessa lista: a de aprendiz. Quem trabalha com o idoso sempre aprende com seus pacientes, e a profissão dá bons – e emocionantes – frutos.

“Um dos fatos marcantes foi o



- 1981 – Descoberta do vírus da AIDS.
- 1983 – Atari, 1º vídeo game a chegar no país.
- 1984 – Diretas Já!
- 1985 – Abertura do Regime Militar.
- 1986 – Moeda vigente: Cruzado.

1980

“Anos da Abertura”. Década em que a mídia apresentava a irreverente Madonna, as transformações radicais de Michael Jackson, o surgimento das primeiras bandas do rock brasileiro. Greves dos metalúrgicos, Diretas Já, a morte do ex-presidente Tancredo Neves.



1990

“Globalização”. A década de 90 ficou marcada por um cenário que fugiu totalmente do convencional derrubando tabus e tradições. Tempos de competitividade caracterizada pela customização, produção em pequenos lotes, e aumento de empresas especializadas na prestação de serviços.



- 1990 – Queda do Muro de Berlim.
- Chegada dos aparelhos celulares no Brasil
- 1992 – Impeachment derruba Collor.
- Eco 92.
- 1994 – Moeda vigente: Real.
- 1997 – Surgem os aparelhos de DVD.

atendimento de um idoso que teve intercorrências em uma festa aqui da instituição. Ele me disse, com tristeza e lágrimas, que não podia mais freqüentar festas. [...] Fiquei angustiada [...], mas esse fato me impulsionou a aprimorar o conhecimento teórico e científico, para entender melhor o idoso”, conta Wilma Bittencourt.

Já para a enf. dra. Maria Filomena Ceolim, professora, que trabalha com idosos há 15 anos, a experiência foi marcada pela felicidade. “Os idosos que participaram de minha coleta de dados para a tese de doutorado e que freqüentavam o Programa de Atividades da Terceira Idade no SESC-Campinas eram sadios, ativos, cheios de energia e sempre prontos a ajudar uns aos outros”.

Da Dra. Sofia Cristina, que coordena o Centro Interdisciplinar de Orientação ao Idoso e seu Cuidador, na UFSCar, colhemos o emocionante relato que se segue, finalizando esta matéria.

“Cada experiência foi e é muito significativa para mim [...] Vou falar de uma experiência recente que nos colocou entre os dez programas exemplares pré-selecionados no Concurso Talentos da Maturidade do Banco Real, em 2004.

Numa parceria com o Ministério da Educação, através do Programa de Apoio às Atividades de Extensão, realizamos, junto com a Secretaria Municipal de Educação de São Carlos, um projeto de orientação aos alfabetizadores do Programa de Alfabetização de Adultos, e pudemos acompanhar os idosos no processo de alfabetização, que tinham entre 60 e 90 anos.

Muitos buscavam ali alternativas de interação e inclusão social. Apesar da maioria apresentar mais do que um problema de saúde, como hipertensão, diabetes e osteoporose, eles iam em busca de novas oportunidades, enfrentavam o desafio de vencer barreiras, lidar com a dor, deixar as tarefas de casa. Para alguns, freqüentar o Programa era vencer a depressão, a angustia e a solidão. **É inacreditável como o ser humano busca a inclusão social em qualquer idade”.**

A enfermagem está preparada para acompanhar a longevidade dos brasileiros?

Descobertas científicas e médicas aliadas ao aumento da expectativa de vida da população e ao culto ao “novo” e “jovem” redefinem o conceito de saúde para o idoso em todo o planeta. Observa-se que,

atualmente, o paciente que chegou a terceira idade, ou “melhor idade”, são independentes e ativos.

Um paciente que vivenciou (confira cronologia) em sua juventude o sentimento revolucionário durante a ditadura, acompanhou os avanços tecnológicos, com ápice do Homem pisando pela primeira vez em solo lunar e dançou ao som dos Novos Baianos e Bee Gees, alcança hoje, seguramente, uma velhice sem limitações físicas, mentais, isto é, são homens e mulheres lúcidos e com vida social agitada.

O profissional de enfermagem para lidar com este público deve estar munido não apenas com conhecimento técnico-científico, mas também, de sensibilidade e percepção necessárias para reconhecer que esta nova geração de idosos é saudável e autônoma. É crucial que enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem estejam em sintonia com esta redefinição do conceito de saúde geriátrica: preservação da qualidade de vida da melhor idade. 🌐

O que uma instituição de longa permanência para o idoso precisa ter:

- Assistência médica (10h semanais)
- Assistência de enfermagem (24h/dia)
- Assistência psicossocial (10h semanais)
- Assistência nutricional (5h semanais)
- Assistência de reabilitação (10h semanais)
- Assistência odontológica e farmacêutica
- Apoio jurídico e administrativo
- Atividades de lazer e serviços gerais
- Construção em boas condições e adaptadas às necessidades do idoso.

Fontes: “Os idosos e as instituições asilares do município de Campinas”, de Akemi Yamamoto. Entrevista com Aparecida Yoshitome;



- 2000 – Votação em urna eletrônica. – Projeto Genoma Humano.
- 2002 – Luís Inácio “Lula” da Silva é eleito presidente da República, 1º presidente representante de um partido de esquerda.
- Brasil é Penta-campeão da Copa do Mundo.
- 2004 – Vacina de prevenção a AIDS.

2000

“Era de Aquário”. Com a entrada no novo milênio, o mundo passa a viver sob a ótica da era digital. Eletrodomésticos e objetos do dia-a-dia transformam-se para se adaptarem a este cenário, em que a velocidade da comunicação e dos avanços tecnológicos tornam o essencial em obsoleto num clique.

Filme: Trilogia Matrix



*“A boa
alimentação
é responsável
pela
prevenção de
inúmeras
doenças”*

Há milhares de anos, Hipócrates já afirmava: “que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento”. Isto é um indício que há tempos o homem considera os alimentos como fortes aliados na prevenção de diversos tipos de enfermidades, como anemias, cálculos renais, diabetes, doenças cardiovasculares e, até mesmo, o câncer. Mas isto não são apenas indícios. No início do ano passado, a Organização Mundial de Saúde afirmou que a má alimentação é responsável por grande parte das doenças crônicas não-transmissíveis, como as já citadas acima. A situação é tão alarmante, que em parceria com a FAO - Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação – a OMS lançou um documento o qual constata que um cardápio com poucas

gorduras saturadas, açúcar e sal aliada a uma alta ingestão de vegetais e frutas e a exercícios periódicos podem ser fundamentais para reduzir a mortalidade. A finalidade deste documento é informar a população dos benefícios de uma dieta saudável e sobre os riscos da vida sedentária. “A alimentação inadequada favorece a obesidade e aumento do mau colesterol” diz Luciana Maria de Bueno, enfermeira especialista em enfermagem cardiovascular do Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia.

As doenças cardiovasculares lideram, hoje, o ranking dos males à saúde que mais causam a morte dos brasileiros. Este era um índice que poderia ser combatido com esclarecimentos sobre dieta balanceada e uma rotina regular de exercícios físicos.

Sabe-se que o estilo de vida está muito associado com o aumento de doenças crônico-degenerativas. Hoje há maior consumo de alimentos hipercalóricos e hiperlipídicos em detrimento aos alimentos integrais, o que ocasiona mudanças no estado nutricional e físico da população. O desequilíbrio no balanço energético, tendo como consequência um aumento do sobrepeso são fatores de risco, que, associados, aumentam a probabilidade dos casos de câncer de

mama, cólon, vesícula biliar e endométrio. “A dieta atua tanto na prevenção do câncer como também em sua promoção, dependendo de sua composição. Cerca de trinta e cinco por cento dos cânceres são causados por uma alimentação desequilibrada”, aponta Lígia Aparecida Trintin Cannarella, especialista em nutrição em oncologia do Hospital do Câncer.

Os alimentos podem conter inúmeras substâncias não só nutritivas mas, também, com importantes funções metabólicas e fisiológicas benéficas protegendo as células contra danos exteriores e aumentando a função imune.

Para se ter uma idéia disto, os cálculos renais - questão recentemente abordada pela Revista COREN-SP - atingem cerca de 7% da população brasileira. Porém, grande parte desses casos poderia ser prevenida com a ingestão média de dois litros de líquido por dia, sendo metade água, além de alguns cuidados com a alimentação. “A baixa ingestão de ácido cítrico e o consumo exagerado ou defi-

ciente de cálcio são fatores primordiais na formação do cálculo renal”, diz a enfermeira Kelly dos Santos que atua do Serviço de Nefrologia no Hospital do Servidor Público.

Dietas “da moda”

Muitas baseiam-se em privar as pessoas de comer determinados tipos de alimentos, como carboidratos ou proteínas, por exemplo. É justamente aí que se caracteriza o erro, já que o organismo humano para funcionar normalmente necessita de quantidades moderadas de todos os tipos de nutrientes presentes nos alimentos. Caso contrário, há diminuição do rendimento físico, sobrecarga do organismo, deficiências nutricionais e desidratação. “Os regimes para emagrecimento rápido muitas vezes são monótonos, não promovem a reeducação alimentar e oferecem riscos de carências nutricionais”, explica Lígia.

Além disto, não são individualizados e, portanto, não levam em conta os hábitos alimentares e o poder aquisitivo do indivíduo dificultando ainda mais sua adesão. “As modificações dos hábitos deveriam começar na infância e com as orientações corretas a própria criança poderia se tornar um agente de mudança dentro da família”, sugere Luciana. ●



2005: reformulação total do Sistema de Saúde Brasileiro

Por Cláudio Porto

Esta é a meta do Ministério da Saúde para fortalecer o SUS

No seminário promovido pelo Ministério da Saúde em São Paulo - de 30 de novembro a 3 de dezembro do ano passado - foi apresentado um diagnóstico da atual situação da assistência prestada pela rede hospitalar pública, privada e filantrópica no Brasil, em que ficaram evidenciados equívocos operacionais, estratégias viciadas e flagrantes da ineficácia, da ineficiência do sistema de saúde nacional.

Na avaliação feita pelo Ministério da Saúde, a atual estrutura hospitalar brasileira não cumpre seus compromissos com a sociedade e as estratégias atualmente desenvolvidas são voltadas, em sua grande maioria, para objetivos e inte-

resses individuais. Mediante esta avaliação, grandes mudanças irão ocorrer, para que os hospitais tenham sua estrutura operacional totalmente reformulada.

O Ministro da Saúde Humberto Costa apresentou, então, propostas e estratégias que serão desenvolvidas pelo Ministério da Saúde, visando resgatar, no SUS, a universalidade e a equidade que fazem parte dos objetivos do sistema de saúde atualmente vigente no país (*ver quadro*). As políticas prioritárias a serem desenvolvidas serão: assistência farmacêutica e incrementação da Farmácia Popular, qualificação da Atenção Básica - QualiSUS, qualificação do sis-

tema hospitalar da rede SUS, qualificação do sistema municipal de saúde, intensificação do programa HumanizaSUS, implantação do Programa Brasil Sorridente, permitindo acesso da população ao atendimento odontológico.

Toda esta reformulação da Política de Saúde no SUS será desenvolvida por meio de investimentos na construção de projetos coletivos, prioritariamente, formulação de políticas estruturais, além da redefinição e reforma do modelo assistencial, de gestão, do ensino e da pesquisa e dos mecanismos de financiamento.

Os hospitais de pequeno porte, por sua vez, terão que rever seus respectivos papéis, já que no Brasil, atualmente, uma grande parte dessas instituições encontra-se completamente inviabilizadas econômica e socialmente. Deste modo, espera-se a redefinição do papel dos estabelecimentos com até 30 leitos, estabelecendo-se novo modelo de organização e estruturação.

Com estas medidas, o Ministro da Saúde Humberto Costa conta com a ampliação da qualidade dos serviços contratados, da coerência e articulação com as Políticas de Saúde e integração dos diferentes níveis de atenção à saúde.

Mediante as propostas apresentadas pelo Ministério da Saúde, **o COREN-SP está convocando profissionais e instituições de ensino**, seja de nível técnico ou universitário, a promoverem discussões quanto às estratégias a serem desenvolvidas na formação e no exercício profissional. Com isto, o conselho acredita que possa conscientizar a categoria para que exerçam a profissão com responsabilidade social e coerência aos objetivos do SUS.

Que seja discutida a efetiva prática profissional com foco na referência e contra-referência na atenção à saúde. Eis uma excelente e inequívoca

oportunidade para que a Enfermagem assuma, definitivamente, a posição de vanguarda que está em aberto seja qual for a área de atuação em uma unidade de Saúde Pública, em uma Instituição Hospitalar ou em uma Instituição de Ensino voltada à formação profissional. Esta estratégia pode resultar no efetivo reconhecimento da sociedade, e conseqüentemente na valorização do profissional. ●

Foco de investimentos prioritários do SUS

- Unidades de Terapia Intensiva;
- Saúde Mental;
- Atenção de média complexidade procedimentos cirúrgicos eletivos;
- Transplantes de órgãos;
- Saneamento Básico;
- Monitoração, Avaliação e Controle de gastos do SUS;
- Incrementação do Pacto de Gestão em todo o SUS.

Eixos norteadores da reforma

- Humanização (gestão e atenção);
- Contratualização com metas e resultados estabelecidos;
- Democratização da gestão SUS;
- Eficácia e efetividade dos serviços contratados;
- Controle social e pacto social;
- Garantia de acesso;
- Intersetorialidade (estratégia transversal).

O que se espera com esta reforma?

- Ampliação da qualidade dos serviços contratados;
- Resolutividade;
- Ampliação da coerência e articulação com as Políticas de Saúde;
- Integrar os diferentes níveis de Atenção à Saúde.

Anvisa cancela o registro de 130 medicamentos similares

A Resolução RDC 304 da Anvisa, publicada no início de dezembro do ano passado no Diário Oficial da União, cancelou o registro de 130 medicamentos similares de alto risco sanitário, elaborados à base de 21 fármacos. Entre os produtos, há aqueles para tratamento de epilepsia, distúrbios psiquiátricos, problemas cardíacos, hipertensão e asma, além de um anticoagulante e um agente imunossupressor, usado após transplantes.

Software de ultra-som para diagnóstico de anomalias em fetos é criado por empresa de Santo André

O Expert Image é um software com roteiro amplo e minucioso para captura de imagens de ultra-som, contendo na análise da biometria fetal uma infinidade de itens que poderão prever desde uma anomalia simples como membranas nos dedos das mãos e dos pés, até doenças sérias como anacefalia, hidrocefalia, doenças cardíacas, renais graves, entre outras. O software é uma ferramenta de grande importância para médicos do Brasil e do exterior. Tem 85% de chances de identificar malformações congênitas, ou seja, adquiridas por hereditariedade ou aquelas devido a doenças contraídas durante gestação.

Demora no diagnóstico da surdez compromete o desenvolvimento de bebês

A perda auditiva pode afetar até 3 em cada 1000 recém-nascidos, de acordo com a Academia Americana de Pediatria. Pode ter origem congênita ou adquirida, provocada por doenças, infecções, entre outros. Os pais devem, então, ficar atentos a sinais que denunciam a surdez nos bebês. Para prevenir dificuldades e prejuízos no desenvolvimento na criança, é necessário que haja uma detecção precoce da surdez, preferencialmente antes dos 3 meses de idade e que um tratamento seja iniciado até os 6 meses.

O Teste da Orelhinha, pouco conhecido e difundido no país, é a melhor forma de examinar a audição de recém-nascidos. É um procedimento simples, feito em até dez minutos enquanto o bebê dorme e não necessita hospitalização.

Doença do beijo é comum entre 15 e 25 anos

A mononucleose infecciosa, popularmente chamada de doença do beijo, pode acometer adultos e crianças, sendo que nas crianças é em geral assintomática (sem sintomas). É uma doença prevalente em jovens com idade entre 15 a 25 anos de ambos os sexos. Cerca de 90% da população adulta tem anticorpos que combatem o Epstein-Barr, vírus causador da doença. Ela é chamada de doença do beijo porque sua transmissão acontece principalmente pela saliva, a partir de um contato mais íntimo. Outra forma de contágio é a transfusão de sangue. Por isso, recomenda-se a quem contrai a doença esperar pelo menos seis meses para doar sangue.

Dietas de revistas são um perigo, revela estudo

Seguir dietas publicadas em revistas não especializadas pode ser um risco para a saúde. Esse é o principal resultado de um estudo feito com publicações não-científicas por pesquisadores da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). As pesquisadoras Olga Maria Amancio e Daniela Chaud analisaram 112 dietas, todas publicadas em 2002 por revistas populares durante oito meses seguidos. O periódico A, como as pesquisadoras chamaram uma das publicações (os títulos reais foram omitidos), tem 13 anos de circulação e tiragem superior a 300 mil exemplares. O periódico B, com circulação de 120 mil, existe há seis anos. Resultado: todas as dietas se mostraram inadequadas em relação a uma ou mais das substâncias avaliadas. Menos de 25% das dietas apresentaram distribuição adequada de macronutrientes.

O Tempo de Matusalém



Recentemente estive em uma aldeia no interior da China, onde havia poucas casas, mas com várias pessoas com mais de cem anos. Fui apresentado a um senhorzinho que estava sentado em uma cadeira de sol, vestia uma daquelas túnicas do tempo do velho Timoneiro, Mao Tse Tung, e me disseram que ele tinha 114 anos de idade. Ele riu muito quando o guia lhe disse que eu não acreditava que ele fosse tão velho. O chinês para comemorar minha descrença puxou uma longa tragada do cigarro! Ainda por cima o homem fumava! Em uma mão o cigarro, na outra o cachimbo de Jade!

Depois dessa experiência passei a acreditar em tudo que me contavam. Ao atravessar a rua principal da aldeia, o chefe local me perguntou se queria ir ao médico. Eu disse que não estava doente. Ele pegou na minha mão e me arrastou para um grande armazém e o guia traduzia dizendo que eu não estava doente, então não precisava ir ao médico. Uma maluquice, pensei. Será que eles estariam tirando uma com a minha cara? Na porta do armazém, que mais parecia uma mercearia abandonada, estava na porta um jovem alto, de bigode, mais para mongol do que para chinês, vestindo um jaleco branco. “É nosso médico”, disse o aldeão. Já que não tinha alternativa sentei-me na frente de uma escrivaninha, perpendicular a calçada. O jovem médico pediu que eu descansasse a mão sobre uma almofada na mesa. Ele pôs quatro dedos sobre o meu pulso direito, Depois de alguns minutos calado, fez os mesmo no pulso esquerdo. E finalmente deu o diagnóstico, que nessa altura parecia um veredicto: “Pulmão, coração bom. Fígado e rim bom. Tudo bom. Só trabalha muito vai ter que tomar remédio.” Obviamente fiquei pasmado com o resultado. Lá

Heródoto Barbeiro é jornalista da TV Cultura e da Rádio CBN

veio ele com um pote de plástico com mais de mil pequenas bolinhas escuras, que eu teria que tomar três todos os dias para equilibrar as forças e poder trabalhar muito. Recuperei meu realismo cartesiano budista e lasquei duas perguntas à queima roupa, daquelas devastadoras, que qualquer jornalista que acha que já sabe tudo é capaz de fazer: “Se eu tivesse chegado com apendicite, o que faria? Operação. Se estivesse com pneumonia? Antibiótico.”

Precisei ir parar nos cafundós de Confúcio para ser atendido por um profissional habilitado tanto na medicina tradicional chinesa como na ocidental. Os enfermeiros acompanham com atenção os avanços atuais da medicina e como a vida está se estendendo cada vez mais. Os gestores da previdência social de todo o mundo estão ficando de cabelos brancos para fechar as contas, uma vez que as pessoas vivem mais e é preciso mais dinheiro para pagar suas aposentadorias. E a saída mais imediata é aumentar cada vez mais a idade mínima para aposentadoria, sob pena de quebrar. E por mais impopular que isto seja, não há outra saída se não mudar a previdência social.

O mercado de trabalho na área de saúde tende a crescer no tratamento e cuidado aos idosos cada vez mais idosos. Isso exige mais especialização em uma área que é o reflexo dos avanços mais recentes da medicina. Os Matusaléns vão ser mais comuns do que os relatos bíblicos e em algumas cidades do mundo desenvolvido ninguém mais acha isso excepcional. Em tempo: ainda tomo as tais pílulas e se depender delas para trabalhar muito posso afiançar que funcionam. ●

“Liberdade de Expressão 2” é a mais recente publicação do trio composto pelos escritores e jornalistas Heródoto Barbeiro, Carlos Heitor Cony e Xexéo. O livro ressalta que liberdade de expressão não se confunde com liberdade de imprensa, vai mais além, uma vez que atende ao princípio do direito de informar e ser informado. Informações: www.herodoto.com.br.

HERÓDOTO BARBEIRO

Quando a noite chegar...



*Uma noite bem dormida
reflete na produtividade
e interatividade pessoal*

Trabalho, estudo, cuidados com os filhos e com a casa. No corre-corre das grandes cidades, a rotina diária de afazeres está longe de ser tranqüila. Tanto que muitas pessoas pensam no quanto seria bom se o dia se estendesse de vinte e quatro para trinta ou mais horas para que pudessem dar conta de tudo. Neste ritmo, a maioria se esquece de algo fundamental para que o cotidiano não se transforme em uma cansativa lista de obrigações: o sono.

É justamente esta sobrecarga do cotidiano que afeta o sono. As pessoas simplesmente não conseguem se desligar dos problemas quando vão para a cama. Resultado: acordar várias vezes no meio da noite, amargando cada minuto até que o despertador toque pela manhã. Este sono irregular, aos poucos, vai prejudicando a qualidade de vida, já que dormir mal significa passar o dia sonolento, sem ânimo, com baixa concentração nas atividades habituais. “A pessoa deve desconfiar que possui algum tipo de distúrbio do sono quando dorme mal por várias noites consecutivas e percebe que isto está comprometendo o desempenho durante o dia”, sugere Maria Betânia Vieira de Mello do Santos, enfermeira do Laboratório do Sono do Hospital

Oswaldo Cruz.

De acordo com uma pesquisa realizada pelo Laboratório do Sono da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), em 2003, cerca de 93,6% dos brasileiros apresentam pelo menos um dos distúrbios relacionados ao sono. A pesquisa mostrou ainda que 13,9% dos entrevistados afirmaram-se como “supostos insones” e 79,7% como “insones”. A insônia pode ser o resultado de uma série de fatores relacionados com aspectos do comportamento dos indivíduos. Esses fatores incluem estresse, sedentarismo e o ambiente que o indivíduo escolhe para dormir. “Se não tratada, a insônia pode levar a uma diminuição da chamada capacidade cognitiva, a qual inclui a memória e capacidade de raciocínio”, aponta Luciana Palombini, membro da equipe de coordenadores do Instituto do Sono da Unifesp.

Detectando o problema - O diagnóstico correto da causa da insônia é primordial para a escolha do melhor tratamento. Por exemplo, se a causa for distúrbio respiratório, o uso de medicamentos indutores de sono pode, na realidade, piorar o problema. Para tanto é realizado a polissonografia, exame que detecta qual o tipo de distúrbio do sono o paciente possui. “Para realizarmos este exame o paciente dorme aqui no hospital para que possamos monitorar o sono dele durante uma noite típica. Depois desta análise damos o diagnóstico”, explica Adriana Lara de Moraes, enfermeira que atua na realização e análise da polissonografia no Hospital Oswaldo Cruz.

O enfermeiro é o profissional apropriado para realizar este exame porque além do preparo técnico está apto a prestar atendimento ao paciente em emergência ou complicações comuns em caso de outras patologias associadas ao distúrbio do sono. “Aqui no hospital as causas mais frequentes são o ronco e apnéia (rápidas paradas respiratórias durante o sono) e em segundo lugar a insônia. A maioria tem queixas diurnas de cefaléia, dor no corpo, dificuldade de atenção, concentração e memória”, diz Adriana.

Mas o que é um sono normal? Dormir bem, sem acordar durante à noite ou passar horas em frente à televisão, parece privilégio de poucos. Tanto é assim que a insônia é considerada problema de saúde pública pela Organização Mundial de Saúde.

As pessoas com sono normal passam por diversos estágios. O primeiro é leve e desperta-se com facilidade. A partir daqui a temperatura corpórea baixa e a respiração torna-se regular preparando o organismo para entrar no estágio em que ocorrem os sonhos. A tendência é dormir mais profundamente a cada estágio. “A média de sono normal em um indivíduo é de 7 a 8 horas, mas o que deve ser levado em conta é a qualidade e não a quantidade das horas dormidas”, aponta Maria Betânia. Daí a importância de manter hábitos que estimulem um sono tranquilo. ●

10 mandamentos para dormir melhor

1. Procure deitar e se levantar em horários regulares todas as noites;
2. Vá para a cama somente quando estiver sonolento;
3. Não use a cama para leitura, ver televisão ou alimentar-se. A cama deve estar relacionada como ato de dormir;
4. Evite ficar na cama sem dormir. Isto gera estresse e piora a insônia;
5. Relaxe antes de se deitar: um banho quente ou a diminuição da luminosidade do quarto podem ajudar;
6. Evite uso de álcool e de cafeína pelo menos 6 horas antes do seu horário de dormir;
7. Não se alimente próximo ao horário de dormir;
8. Evite cochilos durante o dia; eles atrapalham seu sono à noite.
9. Procure se ocupar durante o dia, evitando o ócio.
10. Faça atividades físicas regularmente, porém evite exercícios fortes no final do dia.

Fonte: Sociedade Brasileira do Sono

As informações sobre cursos e eventos são de inteira responsabilidade dos promotores dos mesmos. Para publicação de cursos nesta seção envie e-mail para: direto@corensp.org.br

Qualidade da Assistência de Enfermagem ao Paciente Oncológico Crítico

Data: 24 de março

Pós-Graduação: II Curso de Especialização em Enfermagem Oncológica

Data: 06 de abril de 2005 a 3 de dezembro de 2006

Local: Centro de Tratamento e Pesquisa - Hospital do Câncer A. C. Camargo - SP

Informações: (11) 3272-5078 / 3272-5098 - www.hcancer.org.br
centrodeestudos@hcancer.org.br

Curso de Especialização em Instrumentação

Cirúrgica para Enfermeiros, Técnicos e Auxiliares de Enfermagem

Data: matrículas abertas até dia 28 de fevereiro.

Local: Centro de Formação e Aperfeiçoamento em Ciências da Saúde – Instituto do Coração – Fundação Zerbini

Informações: 3069-6472 (ramal 4004 ou 4005)

www.hcnet.usp.br/cefacs

“Saúde Mental e Qualidade de Vida no Hospital Geral e Aplicada a Área da Nefrologia”

Data: 16 de março de 2005 a 22 de fevereiro de 2006

Local: UNIFESP-EPM - SP

Vagas: 40 alunos

Informações: <http://proex.epm.br>

IV Curso de Atualização de Enfermagem em Endoscopia Digestiva

Data: Abril

Local: PUC - RS - Porto Alegre - RS

Informações: (51) 3332-2054/3332.2854/3332-2411

3º World Congress of the International Society of Physical and Rehabilitation Medicine - 2005

Data: 10 a 15 de abril

Local: Gran Meliá - São Paulo

Informações: (11) 3168-3538

3168-1149

www.connecteventos.com.br

www.isprm.org/brazil

3º Congresso Brasileiro Nursing “Avanços e Desafios do Cuidado nos

PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU

ENFERMAGEM

- CONTROLE DE INFECÇÃO HOSPITALAR
- ATENDIMENTO PRÉ-HOSPITALAR
- AUDITORIA EM ENFERMAGEM
- ENFERMAGEM EM OBSTETRÍCIA
- ENFERMAGEM EM CENTRO CIRÚRGICO
- SAÚDE MENTAL E PSIQUIÁTRICA
- UNIDADE DE TERAPIA INTENSIVA
- GERENCIAMENTO EM ENFERMAGEM
- GERIATRIA E GERONTOLOGIA
- ENFERMAGEM CARDIOVASCULAR
- ENFERMAGEM DO TRABALHO
- ENFERMAGEM PEDIÁTRICA E NEONATOLÓGICA
- ENFERMAGEM EM ONCOLOGIA
- ENFERMAGEM EM NEFROLOGIA
- ENFERMAGEM EM ATENDIMENTO DOMICILIAR - HOME CARE
- ENFERMAGEM EM EMERGÊNCIAS
- ENFERMAGEM EM SAÚDE PÚBLICA
- LICENCIATURA EM ENFERMAGEM



0800 12 9000 • www.uniban.br

UNIBAN
UNIVERSIDADE BANDEIRANTE
DE SÃO PAULO

CURSOS E EVENTOS

Diferentes Contextos de Enfermagem

Data: 14 e 15 de abril

Local: Centro de Convenções Pompéia - São Paulo - SP

Informações: www.nursing.com.br

V Simpósio Internacional "Tendências em Processos de Esterilização para Instituições de Saúde"

Data: 18 a 21 de abril

Local: Frei Caneca - Shopping & Convention Center - SP

Informações: (11) 3259-0324
pimena004@terra.com.br

The 18th Congress of the International Association of Gerontology

Data: 26 e 30 de junho

Local: Rio de Janeiro - Brazil

Informações: Congress Website
www.gerontology2005.org.br

II Congresso Internacional de Especialidades Pediátricas 2005

8º Congresso Brasileiro de Urologia Pediátrica

Data: 27 a 30 de agosto

Local: Estação Embratel Convention Center - Centro de Convenções de Curitiba - Paraná

Informações: (41) 3022-1247

ekipe@ekipedeeventos.com.br

www.crianca2005.org.br

I Congresso Internacional de Enfermagem Comunitária IV Congresso FAECAP

Data: 22, 23 e 24 de setembro

Local: Madri - Espanha

Informações: <http://faecap.atlasit.com>

22º ISQua - International Conference

Data: 25 a 28 de outubro

Local: Vancouver - Canadá

Tema: "The International Society for Quality in Health Care"

Informações: www.isqua.org

III Congresso Brasileiro de Especialistas em Enfermagem - III CABESE

Cursos pré-congresso

19 e 20 de setembro

Congresso

21 a 23 de setembro

Temas:

Gestão de negócios

Gestão de pessoas

Perfil profissional

Apresentar trabalhos

Científicos - inscrições até 23/09

Local: São Paulo-SP

Informações:

www.abesenacional.com.br

(11) 5042 - 3428

INSTITUTO DE PSICOLOGIA E ACUPUNTURA ESPAÇO CONSCIÊNCIA CURSO DE FORMAÇÃO DE ESPECIALISTAS EM ACUPUNTURA

(Reconhecido pela portaria do COFEN nº 021/2004)

Público alvo: Profissionais da área da saúde

Duração do curso: 30 meses

Carga horária: 1200 horas

Dias: Um final de semana por mês

Início: 5 de março de 2005

Mais informações:

011 66043367 Rua Cuiabá 229 - Mooca -Capital - SP

www.psicologiaeacupuntura.com.br



OFERECEM

Curso de Especialização em Gestão em Saúde

Objetivo Geral

O curso tem por objetivo desenvolver nos profissionais novas posturas diante das mudanças e tendências organizacionais atuais, preparando-os para ser um ativo agente de mudanças capacitados a agir em cenários cada vez mais dinâmicos e competitivos.

Coordenadoras:

Profa. Dra. Rosa Aparecida Pavan Bison / Profa. Dra. Ivana Sodrê Siviero

Carga Horária: 504 horas/aula

Duração: 18 meses

Periodicidade: Quinzenal.

Aos sábados das 8:00 12:20 / 13:30 17:50

Início: Março de 2005

Local: Campus da UNAR

Público Alvo: Profissionais de saúde

Administração e Liderança em Enfermagem



Partindo do princípio de que poucos profissionais tiveram a oportunidade de praticar suas habilidades administrativas antes do primeiro emprego, as autoras - e também enfermeiras Bessie L. Marquis e Carol J.

Huston - elaboraram

“Administração e Liderança em Enfermagem”, lançamento da Artmed Editora. Novidade no Brasil e quarta edição nos EUA, o livro foi embasado na perspectiva de que a aprendizagem indireta, ou por experiência, oferece simulações de casos com grande valor para a aplicação da teoria de administração e liderança na área de enfermagem. A obra está dividida em seis unidades, sendo que a primeira oferece ampla fundamentação teórica sobre o assunto, e auxílio aos problemas apresentados. As demais estão organizadas conforme o processo de planejamento administrativo: organização, seleção e contratação de funcionários, direção e controle. A última unidade trata de questões profissionais, éticas e legais enfrentadas por profissionais de enfermagem.

Informações Artmed Editora
SAC: 0800 703 3444

Mãe de U.T.I - Amor Incondicional

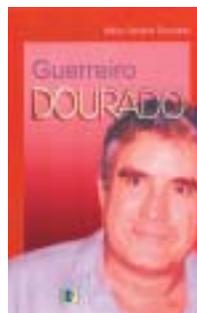


Este livro foi escrito por Maria Júlia Miele, uma terapeuta corporal que viveu por exatos 13 meses o drama de ver sua filha recém-nascida, Sofia, internada na U.T.I. de três hospitais de São Paulo (Incor, São

Luiz e Samaritano) e, que infelizmente, veio a óbito. Não estava previsto que esta história fosse publicada um dia. Na realidade, a autora passou para o papel esta experiência como uma forma de enfrentar a dor que ela e o marido, Luís, passaram. Outro fator que a motivou foi por ter descoberto que não havia um livro para ajudar mães que vivessem semelhante situação. Este trabalho, agora, abriu portas para que visitasse hospitais com o intuito de formar grupos de mães cujos filhos estão em UTI e não têm, na maioria das vezes, com quem compartilhar sua dor e solidão. “As dores e a saudade não diminuíram, nem a memória apagou tudo o que eu presenciei, mas, com o passar do tempo, aprendi a lidar melhor com tudo isso; o passado não muda, mas, de certa forma, tudo acaba mudando com o tempo”, diz Maria.

Informações: Editora Terceiro Nome
(11) 5093-8216.

Guerreiro Dourado



Como todo deficiente físico deste país, o auxiliar de enfermagem Nilton Ferreira Dourado até hoje é marginalizado. Não tem sequer a devida assistência médica, mesmo quando precisa recorrer aos órgãos públicos de saúde. Nilton pra-

ticamente viveu a infância e parte da adolescência no leito de um hospital, vítima da paralisia infantil. Razões ele tinha de sobra para ser, hoje, um homem revoltado e cheio de angústia. Mas apesar de todas as barreiras - incluindo a dificuldade em publicar este livro - e as péssimas condições de trabalho, abraçou a carreira de enfermagem, cuidando de vidas humanas desde 1981, com muito amor e dedicação. Neste exemplar, Nilton retrata por meio de poemas, relatos próprios e de amigos sua trajetória existencial, além de apresentar algumas meditações sobre esta conturbada sociedade em que vivemos.

Informações: Komed Editora
(19) 3234-4864.

S I E N

III Simpósio Internacional de Enfermagem

HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN

FAÇA SUA
INSCRIÇÃO
ANTECIPADAMENTE

TEMA CENTRAL:

Resultados da prática de enfermagem: desafio profissional e impacto para a saúde
08 a 10 de Setembro de 2005

PALESTRANTE INTERNACIONAL: LINDA AIKEN, PhD, FAAN, FRCN, RN

LOCAL:

FECOMÉRCIO
Av. Plínio Barreto, nº 285
São Paulo - SP

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES NO SITE:

www.einstein.br/sien

ou

Secretaria Executiva: GRUPO YES - Eventos
11 3050 0000 Ramal 0125
secretaria@yespromocoes.com.br

TRABALHOS CIENTÍFICOS E DE INOVAÇÃO

Data limite para envio:
10 de junho de 2005



ALBERT EINSTEIN
HOSPITAL ISRAELITA



ALBERT EINSTEIN
ANEXO PEDAGÓGICO DA
ENFERMAGEM E PESQUISA
CENTRO DE EDUCAÇÃO EM ENFERMAGEM
SÃO PAULO - SP

PÓS

Cursos para atualizar e aprimorar
conhecimentos dos profissionais da
área da saúde, da gestão e da educação.



CENTRO UNIVERSITÁRIO
SÃO CAMILO
PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE
COM HABILITAÇÃO EM ENFERMAGEM

Acupuntura
Administração Hospitalar
Auditoria em Enfermagem
Bioética e Pastoral da Saúde
Biossegurança
Diagnóstico por Imagem: Interpretação Anatômica
Educação e Saúde Ambiental
Educação Infantil
Enfermagem em Cardiologia
Enfermagem em Centro Cirúrgico
Enfermagem em Emergência
Enfermagem em Neonatologia
Enfermagem em Terapia Intensiva
Enfermagem em Unidade de Terapia Intensiva Pediátrica
Enfermagem Gerencial
Enfermagem no Controle da Dor
Enfermagem Obstétrica
Enfermagem Oncológica

Farmácia Magistral: Manipulação Farmacêutica e Cosmética
Fisioterapia Aplicada às Disfunções Neurológicas
Fisioterapia Aquática
Fisioterapia em Unidade de Terapia Intensiva Adulta, Pediátrica e Neonatal
Fisioterapia na Saúde da Mulher
Gerontologia
Home Care
Informática em Saúde
Marketing Hospitalar
MBA em Gestão de Planos de Saúde
MBA em Gestão de Promoção de Saúde e Qualidade de Vida nas Organizações
Nutrição Clínica
Nutrição Infantil
Pedagogia Hospitalar
Saúde Pública com Ênfase no Programa de Saúde da Família
Terapia Ocupacional em Neuropediatria
Vínculos entre Literatura Comparada e Lingüística
Voz

PÓS NA SÃO CAMILO. REFERÊNCIA EM SAÚDE.

INFORMAÇÕES: 0800-178585

www.scamilo.edu.br

Feriados e recessos em 2005

A secretaria do COREN-SP informa os dias em que o Conselho (capital e subseções) não funcionam em 2005:

Tiradentes: **21 e 22 de abril** · Corpus Christi: **26 e 27 de maio** · Dia dos COREN's: **11 e 12 de julho** · Independência: **7 de setembro** · N. S^a Aparecida: **12 de outubro** · Finados: **2 de novembro** · Proclamação da República: **14 e 15 de novembro** · Recurso de final de ano: **22 a 30 de dezembro**.

500 mil assinaturas contra o Ato Médico

As 250 das 500 mil assinaturas coletadas durante a campanha nacional de abaixo-assinados em repúdio ao Projeto de Lei do Ato Médico foram entregues ao Presidente do Congresso Nacional, senador José Sarney, em 17 de dezembro do ano passado. A outra metade será entregue no dia 16 de março deste ano. Vale ressaltar, que a primeira leva, reflexo de um organizado trabalho em conjunto, foi arrecadada em menos de 2 meses. A entrega das 500 mil assinaturas é mais um marco na luta contra o corporativismo flagrante presente no texto do Projeto de Lei 25/2002.

COREN-SP on-line

Para manter-se atualizado e receber notícias via Internet cadastre-se no site: www.corensp.org.br



Presidente

Ruth Miranda

Vice-presidente

Akiko Kanazawa

Primeira-secretária

Maria Antonia de Andrade Dias

Segunda-secretária

Vanderli de Oliveira Dutra

Primeira-tesoureira

Rita de Cássia Chamma

Segunda-tesoureira

Aldaíza Carvalho dos Reis

Presidente da Comissão de Tomada de Contas (CTC)

Maria Aparecida Mastroantonio

Membros da CTC

Tomiko Kemoti Abe

Wilson Florêncio Ribeiro

Conselheiros efetivos

Anézia Fernandes, Francinete de Lima

Oliveira, Guiomar Jerônimo de Oliveira,

Lindauro Ruas Chaves, Magdália

Pereira de Sousa, Sérgio Luz, Sônia

Regina Delestro Matos, Terezinha

Aparecida dos Santos Menegueço

Redação

Cássia Monteiro e João Marinho

Revisão

Cássia Monteiro, Mônica Farias

Projeto Gráfico

arte in comunicação e marketing
fone/fax: (11) 5042-3428

Coordenação editorial

De mais editora
fone/fax:(11) 5042-3428
comunica@artein.com.br

260 mil exemplares distribuição gratuita

Publicação oficial bimestral do COREN-SP • Reg. nº 24.929 • 4º registro • 260 mil exemplares • distribuição gratuita dirigida
Rua Dona Veridiana, 298 • Higienópolis • São Paulo • SP • CEP 01238-010 • Fone: 0800 55 21 55 • www.corensp.org.br



► **Agradecimentos**

O COREN-SP juntamente com a Redação da revista gostaria de agradecer aos profissionais de enfermagem, instituições de ensino e de saúde e também aos nossos amigos pelos cartões e mensagens enviadas no final de 2004, em virtude do Natal e do Ano Novo. Nosso sincero agradecimento a todos.

► **366 vezes Enfermagem**

Olá pessoal da redação COREN-SP. Adorei a matéria 366 vezes enfermagem publicada na última edição, número 54. Acho que temos que lutar pela valorização de nossa profissão e ter orgulho ao dizer que somos enfermeiros, técnico e auxiliares de enfermagem. Vocês estão de parabéns. Abraços. Fernanda Reis

► **Quero parabenizar o**

COREN-SP pelo brilhante trabalho realizado em 2004. Que continue sempre assim. Altair Vicente Alves

► **Protetor solar**

Sobre a reportagem "Quando o sol é o ini-



Capa da edição 54

migo" vale ressaltar a importância do teste prévio do protetor solar escolhido. Usei um produto recomendado por um dermatologista, que me causou reação alérgica e queimaduras por todo o corpo. As pessoas devem estar em alerta

quanto a este problema. Aline Teixeira Ramos

► **Ato Médico**

Gostaria de parabenizar o COREN-SP pela posição tomada perante o ato médico, que, em minha opinião, trata-se de mais uma articulação da área médica para monopolizar o serviço, tendo como alvo somente o gancho financeiro da classe sem ao menos se preocupar com o bem estar da população brasileira. Adalberto Sant' Anna Ferreira

► **Matérias sobre saúde**

Quero parabenizar a equipe da revista COREN-SP pelas matérias, que são de grande valia para nós profissionais da área de saúde. Aproveitando, gostaria sugerir uma matéria sobre o Hospital Dr. Candido Ferreira de Campinas - SP, porque desenvolvem um trabalho muito interessante e deve ser de conhecimento dos profissionais de enfermagem.

Luciano Irineu da Silva

► **Site**

Parabéns pelo design e idéias apresentadas no site do COREN-SP. Em particular, gostei das animações em flash. Henrique Medeiros

► **Redação da Revista COREN-SP**

Venho por meio desta, parabenizar o belíssimo trabalho de "Quem faz a Revista COREN-SP". Os assuntos abordados são ótimos. Roseli Zadra

Ressaltamos que as reclamações sobre recebimento da revista devem ser feitas pelo telefone, assim fica mais fácil identificar o problema, o qual pode ser algum dado errado. Por gentileza entre em contato com o COREN-SP através do telefone, (11) 3225-6300. A Redação

Antes

"Oi, bom dia, Dna. Joana. Eu sou a Fabiana, estou substituindo a enfermeira da manhã."

Pós

"Bom dia, Sr. Mário. Eu sou a Fabiana, enfermeira supervisora. Como o senhor está se sentindo hoje?"

PÓS-GRADUAÇÃO UNICSUL.



**A DIFERENÇA ENTRE SER BOM
E SER MELHOR.**

Cursos Lato Sensu

- Administração dos Serviços de Saúde*
- Auditoria dos Serviços de Saúde*
- Controle de Infecção Hospitalar*
- Enfermagem do Trabalho*
- Enfermagem em Geriatria e Gerontologia
- Enfermagem em Neonatologia

- Enfermagem Obstétrica
- Essências Florais: Intervenção Vibracional e Saúde
- Gerenciamento e Auditoria em Enfermagem*
- Vigilância em Saúde: um enfoque epidemiológico e sanitário

*Convênio com INES - Instituto Nacional de Ensino em Saúde

Informações: 0800 770 6789 • pos@uniczul.br • www.uniczul.br/pos

- PROGRAMAS DE MESTRADO RECONHECIDOS PELA CAPES
- CURSOS LATO SENSU EM OUTRAS ÁREAS

Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa
Av. Dr. Ussiel Cirilo, 204

