JORNAL DO MÉDICO

APM ASSOCIAÇÃO PAULISTA DE MEDICINA

Informativo da Associação Paulista de Medicina
São José dos Campos - SP
Ano 27 | nº 241 | Agosto 2019

Santa Casa: 120 anos cuidando dos joseenses

No dia 16 de agosto, a Santa Casa de São José dos Campos celebrou 120 anos de fundação, com a presença de autoridades, gestores, lideranças, funcionários e médicos do hospital. O vice-presidente da APM São José dos Campos, Othon Mercadante Becker, representou a Associação na cerimônia. O prefeito de São José dos Campos, Felício Ramuth, e o secretário de Saúde, Danilo Stanzani também prestigiaram o evento.

A história de solidariedade da Santa Casa de São José dos Campos tem mais de um século e a instituição permanece firme no seu propósito prestar assistência à saúde da comunidade de forma igualitária, humanizada com excelência técnica e espírito inovador, incorporando ações sociais e educativas, buscando a satisfação dos clientes e funcionários com respeito aos princípios éticos e à qualidade de vida.

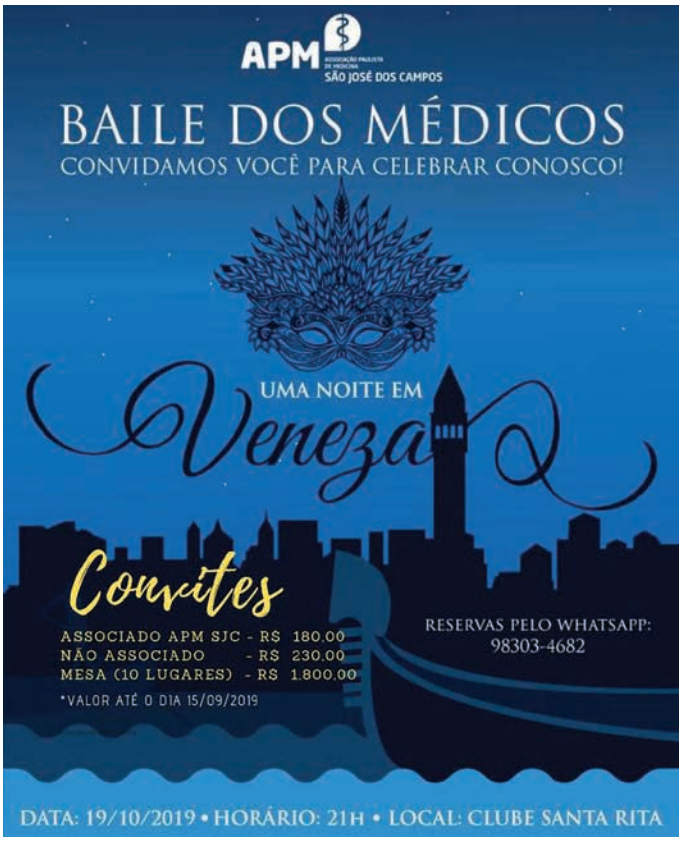
O complexo hospitalar de 17 mil m² e 200 leitos compreende centro cirúrgico, centro oncológico, unidade de hemodiálise, unidade de transplante hepático, unidade de tratamento de queimaduras, unidade para acompanhamento de gestantes de risco, hemodinâmica, UTIs, pronto atendimento adulto e pediátrico e maternidade 24 horas, além de quatro clínicas ambulatoriais - Sul, Centro, Jacareí e Caraguatatuba.

Atualmente, a Santa Casa de São José dos Campos emprega mais de 1.300 funcionários e atua com mais de 1.000 médicos credenciados.

Parabéns à Santa Casa e a toda a sua equipe. Uma homenagem especial da APM São José dos Campos a todos os colegas que fizeram ou fazem parte desse valoroso corpo clínico – um grande orgulho para a comunidade joseense.

O prefeito de São José dos Campos, Felício Ramuth, cumprimenta o provedor da Santa Casa, Ivã Molina

O vice-presidente da APM SJCampos, Othon Mercadante Becker, representou a Associação nas comemorações



Quanto vale o seu trabalho, Doutor?

O Jornal do Médico publica mensalmente a tabela de honorários pagos pelas operadoras de saúde. Ajude a ampliar esta tabela informando os valores recebidos destas e de outras operadoras. Envie e-mail para apm@apmsjc.com.br. Contamos com a sua colaboração e participação.

Operadora	Valor (R$)
Grupo São José	50,00
Santa Casa Vale Saúde	60,00
São Francisco Vida (Jacareí)	71,00
Policlin	78,00
Unimed (Intercâmbio)	70,00 a 75,00
Unimed SJCampos	81,00
Amil	88,00
Bradesco	95,00
Sul América	97,00
Petrobrás	104,00

Fonte: Consultórios médicos pesquisados pela APM SJCampos

Depressão e Ansiedade

Percebe-se, em tempos recentes, um aumento significativo na incidência de conflitos relacionados à saúde mental, na população em geral.

Assim constatado, torna-se oportuno e necessário nosso alerta para tentar diminuir esses números.

A título de esclarecimento, apresentaremos relatos sumários de quadros clínicos que atingem a nossa sociedade e que frequentemente precisam de ajuda de profissionais especialistas.

O quadro depressivo costuma se caracterizar pela presença de sintomas do tipo: humor deprimido, perda geral de interesse e falta de prazer nas atividades, energia reduzida com fatigabilidade aumentada, atividades gerais diminuídas. Outros sintomas comuns são: concentração e atenção reduzidas, autoestima e autoconfiança reduzidas, ideação de culpa e inutilidade, visão desolada e pessimista de futuro, ideias ou atos auto lesivos e demandas de se matar, sono perturbado, apetite diminuído.

A ansiedade pode ser entendida como uma sensação desagradável, relacionada a angústia, agonia aumentada, apreensão exagerada com o futuro, muitas vezes acompanhada de sensações como taquicardia, suores, tonturas, ressecamento da boca e calafrios. Frequentemente, esses sentimentos e sensações estão relacionados a algo inespecífico. O medo ocorre como reação a um perigo específico. Atualmente medo e ansiedade têm sido sentimentos muito comuns na vida das pessoas.

Para que as pessoas que enfrentam esses quadros melhorem, mudanças são necessárias. Farei uma correlação com a vida de um atleta, tentando facilitar o entendimento para que a mudança, de fato, ocorra.

Um atleta, para se destacar, precisa "cumprir" alguns pré-requisitos. Isso não é diferente para as pessoas em geral.

Para se alcançar bons resultados na vida é possível fazer uma analogia com a vida do atleta.

Os pré-requisitos para um bom desempenho esportivo são: questão genética – principalmente no sentido de se ter um corpo fisicamente preparado para as demandas esportivas, treinamento físico – sendo necessário fazer corridas, musculação e outros; treinamento técnico - fazer os exercícios necessários que cada modalidade esportiva demanda; treinamento tático – importante, principalmente, nos esportes coletivos para que o time se movimente e se posicione de maneira adequada; treinamento mental (existem técnicas de treinamento que melhoram a performance), além de aspectos culturais e sociais. Mais que isso, é necessário que o atleta tenha uma vida regrada. Isso pressupõe alimentação balanceada e adequada, número de horas de sono adequado (em média 8h por dia), convívio social sadio, o que significa ter relacionamentos familiares, com amigos, na escola e trabalho, enfim relacionar-se bem com as pessoas em geral.

A genética representa ter uma capacidade de inteligência intelectual e emocional para lidar da melhor maneira possível com os problemas que surgirão no caminho.

O treinamento físico compreende pelo menos de 30 a 40 minutos de atividade física diárias (caminhada, corrida leve, nadar, enfim mexer o corpo). Muitos acharão que isso é perda de tempo, mas enganam-se. O exercício físico pode liberar uma série de endorfinas que costumam diminuir os níveis de ansiedade e depressão, melhorar a concentração, diminuir os níveis de tensão. Com isso, as pessoas tendem a se sentir melhor, a ficar mais tranquilas e, consequentemente, mais produtivas.

O treinamento técnico diz respeito a ler livros, praticar ações que gerem bem-estar para aquela pessoa.

O treinamento tático estaria relacionado a como se comportar dentro dos grupos de que faz parte – trabalho, família, amigos, no sentido de obter o melhor rendimento dentro desse contexto.

O treinamento mental pode ser realizado com inúmeras técnicas: visualização é uma delas. Imaginar-se vencendo, ou seja, superando as adversidades que enfrenta pode ter resultados fantásticos. Yoga, meditação, *mindfulness* podem ser ferramentas também importantes para melhorar o rendimento.

Importante alertar sobre o papel das mídias sociais. Todas as pessoas, em geral, têm um celular nas mãos. Essa ferramenta pode facilitar e trazer uma série de benefícios, porém pode trazer problemas também, se usada indevidamente. Hoje o brasileiro fica em média 3 horas por dia no celular. Necessário se faz usar o tempo com outras coisas mais importantes.

Quando tudo o que foi proposto não funcionar e as pessoas em questão continuarem tendo problemas, o uso temporário de medicação adequada pode ser uma alternativa para recuperar o equilíbrio. É necessário passar por uma avaliação efetuada por especialista psiquiatra, que poderá direcionar de maneira mais objetiva o tratamento adequado.

Psicoterapia ajuda muito pelo fato de ter alguém com quem discutir os próprios conflitos em um espaço absolutamente privativo. Para isso, é necessário que a pessoa esteja disposta a encarar esse caminho e, mais que isso, escolher um profissional competente e estar em empatia com ele.

Não devemos supor que as proposições discutidas neste texto valham 100% para todos. A ideia é sugerir que há um caminho a ser seguido e que, para alguns, determinadas atitudes valerão mais do que outras. No geral, a matéria discutida se mostra em sintonia com a grande maioria das pessoas.

Dr. David Alves de Souza Lima
Presidente da APM SJCampos

UroCenter

Única clínica de Urologia do Vale do Paraíba com serviços de consultas, procedimentos de pequeno porte, litotripsia extracorpórea, cirurgias, videolaparoscopia e cirurgia robótica.

DR. MARCO ANTONIO FIORAVANTE • CRM: 46027/SP

CORPO CLÍNICO: Jorge Cezar P. de Castro | Marco Antonio Fioravante
José Ronaldo Bigatão | Luiz Antonio Bonetti | Mario Henrique Bavaresco

Rua Marcondes Salgado, 28 - V. Adyana -S.J.Campos - SP | (12) 3923-1002 | 3519-3390

A exposição ao risco biológico no ambiente clínico/hospitalar – Parte 2

A identificação dos riscos biológicos é feita considerando certas características do agente, como fonte de exposição, via de transmissão, transmissibilidade ou capacidade de transmissão e a persistência do agente no ambiente em que se encontra. Com isso, é possível determinar se as medidas mitigadoras ou de proteção serão aplicadas na fonte, na via de transmissão ou no próprio trabalhador, através de EPIs (Equipamentos de Proteção Individual).

Uma das medidas mais comuns em clínicas e hospitais é o posicionamento correto dos lavatórios, em paralelo com os procedimentos de higienização das mãos e membros superiores, inclusive antes e após o uso de luvas (uma das maiores causas de má higienização).

Outra medida amplamente estabelecida e prevista pela NR-32 é o programa de vacinação dos funcionários.

Com isso, quase todas as questões levantadas inicialmente foram abordadas. Apenas resta a questão da insalubridade. A NR-15 é a que rege o enquadramento de insalubridade e o faz de modo qualitativo, independentemente da concentração do agente durante a exposição.

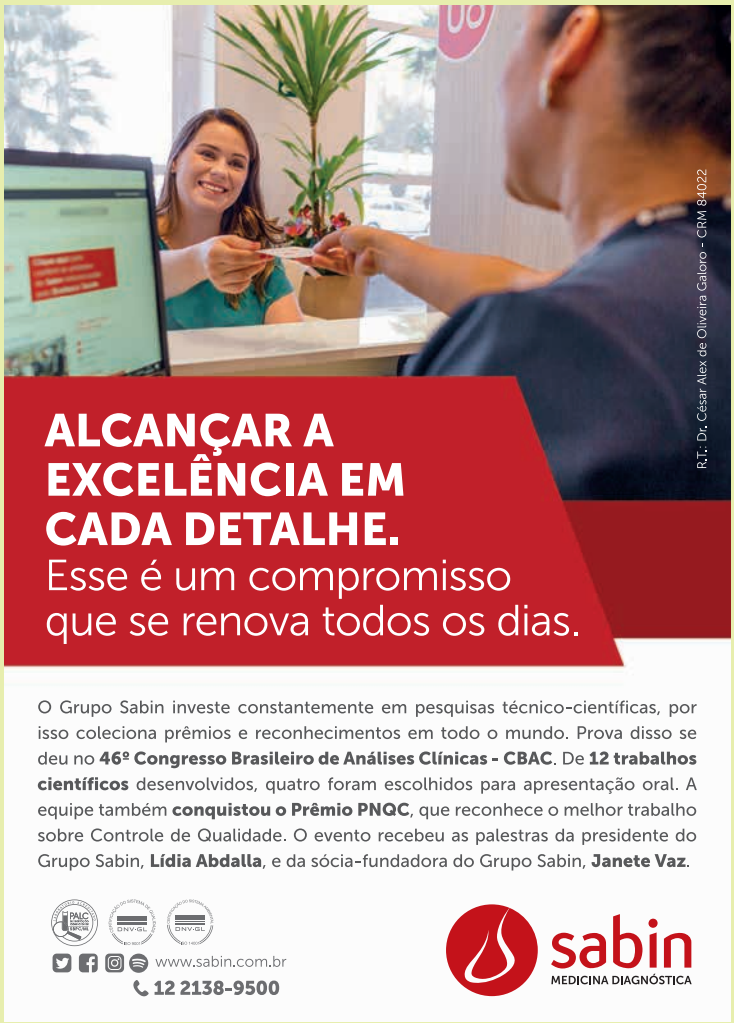
A insalubridade para exposição a agentes biológicos pode ser nenhuma, de grau médio e de grau máximo, levando em conta o ambiente e nível de exposição dos trabalhadores.

O grau máximo é previsto quando existe contato permanente com pacientes em isolamento por doenças infectocontagiosas, bem como objetos de seu uso, não previamente esterilizados (caso mais comum em hospitais); carnes, glândulas, vísceras, sangue, ossos, couros, pelos e dejeções de animais portadores de doenças infectocontagiosas (caso mais comum em centro de pesquisas e desenvolvimento de curas e laboratórios).

O grau médio é o mais comum para médicos, pois é previsto quando as atividades ou ope-

JORNAL DO MÉDICO
APM AMB
www.apmsjc.com.br

Órgão informativo da Associação Paulista de Medicina São José dos Campos • Presidente – **David Alves de Souza Lima** • Vice-presidente - **Othon Mercadante Becker** • 1ª Tesoureira - **Djanete Barbosa de Melo** • 2ª Tesoureira – **Juana Montecinos Maciel** • 1ª Secretária – **Maria Margarida Fernandes Alves Isaac** • 2º Secretário – **Gilberto Benevides** • Diretor de Defesa Profissional – **Israel Diamante Leiderman** • 1º Diretor Científico – **Fabio Roberto da Silva Baptista** • 2º Diretor Científico – **Anderson Freitas da Silva** • 1º Diretor de Comunicações – **Helio Alves de Souza Lima** • 2ª Diretora de Comunicações – **Nathalia Caterina** • 1ª Diretora Social – **Renata Lucia Calado Souza Lima** • 2ª Diretora Social – **Carmen Thereza Pricoli Quaglia** • 1º Diretor Cultural – **João Manuel Maio** • 2ª Diretora Cultural – **Maura Leite** • 1º Diretor de Esportes – **Renato Polli Veneziani Sebbe** • 2º Diretor de Esportes – **Maurilio José Chagas** • Conselho Fiscal (titulares) – **Galiano Brazuna Moura** / **Luiz Alberto Siqueira Vantine** / **Antonio Celso Escada** • Conselho Fiscal (suplentes) – **Odeilton Tadeu Soares** / **Roberto Schoueri Junior** • Delegados junto à APM Estadual – **Francir Veneziani Silva** / **Sérgio dos Passos Ramos** • Jornalista Responsável: **Ana Paula Soares** - Mtb. 18.368 • Projeto Gráfico: **Urizzi DesignLab** • Diagramação/editoração: **Guilherme Cardozo** • Tiragem desta edição: 1.500 Exemplares. • Toda matéria assinada é de responsabilidade do autor.



rações têm contato permanente com pacientes e materiais infectocontagiantes em hospitais, serviços de emergência, enfermarias, ambulatórios, postos de vacinação e outros estabelecimentos destinados aos cuidados da saúde humana (aplica-se unicamente ao pessoal que tenha contato com os pacientes, bem como aos que manuseiam objetos de uso desses pacientes, não previamente esterilizados); laboratórios de análise clínica e histopatologia (aplica-se tão só ao pessoal técnico).

Outras situações não se enquadram na insalubridade.

Por fim, o risco biológico é o mais presente nas atividades médicas, acompanhado diretamente apenas pelo risco de acidente com instrumentos perfurocortantes, cujo programa de prevenção desse tipo de acidentes é abordado pela NR-32 e é interessante de ser lido também.

Todos os programas devem ser elaborados por equipes multidisciplinares, para mais riqueza de informações e detalhes. A opinião dos médicos envolvidos é de suma importância para que a aderência, eficiência e eficácia esperada para esses programas seja atendida. Com tais programas, os médicos podem trabalhar mais tranquilos, sabendo que estão protegidos contra os riscos biológicos, e focados mais intensamente no diagnóstico e cura de seus pacientes.

Guilherme Piasentin Vertamatti
Engenheiro de Minas formado pela Escola Politécnica da USP, MBA em Gestão Estratégica de Projetos pela UNA-BH e Engenheiro de Segurança do Trabalho pela UNIVAP. Líder e fundador do GESeg (Grupo de Estudos de Segurança do Trabalho) da ACONVAP (Associação das Construtoras do Vale do Paraíba).

A APM É LIVRE PARA DEFENDER O MÉDICO E A MEDICINA.

Para ser livre, precisa ser forte.
Seja sócio da APM.

Ligue hoje: 3922-1079.

IMPORTANTE

A APM São José dos Campos esclarece que o conteúdo do material publicitário encartado no Jornal do Médico é de exclusiva responsabilidade do anunciante. A APM se reserva o direito de recusar a divulgação de conteúdos não condizentes com a ética médica e a legislação vigente.

Curta nossa página no Facebook!
@apmregionalsjc

Siga-nos no Instagram
@apmsjcampos

Cine Debate

No encontro de agosto, os debatedores convidados Dr. Roberto Schoueri Jr., Fabrício Correia e Massayuki Yamamoto, comentam o filme Sem data, Sem Assinatura (2017).

O Cine Debate apresenta sessões de filmes com temas relacionados ao cotidiano. Após as exibições, os assuntos são analisados por especialistas convidados de diversas áreas envolvidas com os temas propostos, com a participação do público. O próximo Cine Debate será no dia 23/11, com o filme Match Point (Estados Unidos, 2005; Direção: Woody Allen).

Reunião do Gedesp

No dia 8/8, o Gedesp se reuniu na sede da APCD – Associação Paulista de Cirurgiões-Dentistas. A APM Regional SJCampos esteve representada pelo seu presidente, David Alves de Souza Lima, e o delegado Sérgio dos Passos Ramos.

Agosto Dourado

A APM São José dos Campos apoiou o Agosto Dourado, iniciativa que visa chamar a atenção para a importância do aleitamento materno. Por meio das redes sociais, a Associação divulgou informações de orientação e conscientização. A Organização Mundial de Saúde (OMS) alerta constantemente sobre os anticorpos que são encontrados no leite materno e que não estão presentes em nenhuma outra fórmula. Atualmente, apenas 38% dos bebês são alimentados unicamente com leite materno.

Dia dos Pais

Em comemoração ao Dia dos Pais, os diretores da APM SJCampos enviaram fotos com seus filhos/netos, para serem publicadas nas redes sociais. Na foto, o decano da Associação, Hélio Alves de Souza Lima, diretor de Comunicação, com seu filho David Alves de Souza Lima, presidente da APM SJC. Confira todas as fotos no Facebook da APM SJC: @apmregionalsjc

Depressão e Ansiedade

O médico psiquiatra e presidente da APM SJCampos, David Alves de Souza Lima, ministrou palestra sobre Depressão e Ansiedade, dia 8/8, no Parque Vicentina Aranha. O assunto é abordado no Editorial desta edição do Jornal do Médico (pág. 2).

Exposição

No dia 28/8, a APM SJC inaugurou mais uma exposição de arte, na Casa do Médico. Durante o mês de setembro, o artista plástico Quinho Miranda apresenta seus trabalhos na mostra "A intensa idade das cores". Entrada gratuita e aberta ao público, de 2ª a 6ª, das 9h às 16h.

Responsabilidade civil

No dia 19/9, às 19h30, a APM SJCampos e a OAB SJCampos realizam as palestras A responsabilidade civil do médico e Lei geral de proteção de dados (LGPD). O evento será na Casa do Médico. Inscrições e informações: apm@apmsjc.com.br / WhatsApp: 12 98303-4682.

Palestra na APM

Em agosto, o Prof. Dr. Germano Emílio Conceição Souza, coordenador da Faculdade de Medicina da Anhembi Morumbi em São José dos Campos, apresentou uma palestra à Diretoria da APM José dos Campos. Na oportunidade, ele falou sobre metodologia da faculdade que coordena e abordou aspectos do futuro da Medicina.

CLASSIFICADOS | De médico para médico

VENDO/ALUGO ou TROCO sala comercial mobiliada. 60 metros quadrados, 1 vaga subsolo, 2 banheiros. Tratar com Elaine Gorgati (12) 981239080 - elainegorg@yahoo.com.br

HORÁRIOS em consultório médico. Ótimo preço. Local com wi-fi, secretárias, PABX, ar condicionado, recepção com TV Smart, sala de atendimento já equipada. Jd. Aquarius, Ed. Le Classique. Tratar por telefone 12 991775845 ou 988681965 ou, somente WhatsApp 996135585. Dra. Maria Beatriz de Oliveira.

ALUGO períodos para consultório médico em clínica de alto padrão, com ampla recepção, secretária, elevador, consultório mobiliado, computador, impressora e Internet. Contato: 12-3911-9553 / 3923-1258 – Grazielle.

VENDO - conjunto de salas no edifício Liberal Center, sobreloja, sl. 5 – 1 sala de espera, 2 salas de atendimento, 2 banheiros, ar condicionado nos 3 ambientes, garagem com vaga fixa no subsolo. R$ 330.000,00. Dr. Roberto de Camargo Viana. Tels.: 3922-1130/3923-8319. Cel.: 99709-6649.

ALUGO ou VENDO Sala de 40 m², reformada, no Edifício Cinelândia 7º andar, sl. 707 (Praça Afonso Pena). Valor do condomínio: R$ 180,00. Valor do aluguel: R$ 750,00. Contato: Dr. Lázaro . Tel: (12) 99620-1919.

ALUGO sala para consultório em local privilegiado, em clínica na Av. Anchieta 585, Esplanada. Vista para o Banhado. 15m2, em andar superior, com ar condicionado, ampla sala de espera. Dispomos de secretárias, segurança por sistema de câmeras e alarme monitorado, e aprovação na vigilância sanitária. Estacionamento aberto na frente. Aluguel: R$ 660,00 mais rateio de despesas. Contato: 12 99600-3807 (David Souza Lima).

ALUGO horários em clínica de fácil acesso localizada no Jardim Satélite, com secretárias, wi-fi, salas de atendimento e recepção climatizadas. Espaço Andrômeda. Horários a combinar pelo telefone 11 98664-0174 (Liana).

ALUGO sala de consultório médico, em clínica de alto padrão, mobiliada, com wi-fi e PABX. Ampla Sala de Espera com ar condicionado e TV. Av. Anchieta, 671. Jd. Esplanada Contato: 3947-7020 com Mauricéia.

ALUGO horários em consultório mobiliado para profissionais de saúde, em clínica de alto padrão, com internet, ar condicionado em todas as salas, ampla recepção e secretária. Edifício Helbor Offices, Av. São João – 2375, Conj. 1804, Jardim das Colinas, SJC. Contato: Inês – Tel. 12 41020373 ou Whatsapp: 12 99623-2228 ou E-mail: contato@espacoecoar.com

VENDO OU ALUGO prédio comercial em Jacareí/Centro, próximo ao Parque da Cidade e bancos. 353 m2 - 8 salas no térreo, 4 salas e um salão grande no superior - 6 banheiros. Recepção grande e 3 vagas p/ carros. Excelente para clínica/consultórios, escola, escritórios etc. Tel.: (12) 981322223 c/ Terezinha.

ALUGO horário em consultório montado na Av. Adhemar de Barros / Vila Adyana. Incluído serviço de secretaria, confirmação de consulta, computador, prontuário eletrônico, luz, telefone, Internet wi-fi. Valor R$ 350R$/mensal por períodos de 3h/semanais. Disponível sala nos períodos da manhã de 9h-12h. A Clínica já possui médico Cardiologista e Endocrinologista e buscamos parceiras com outras especialidades. Contato: Ana Catarina: (12) 99655-6009 / Luiz Gustavo: (12) 99715-0145

ALUGO – períodos em um Centro Médico, Ed. Tech Tower, Av. Dr. Nelson D'Ávila, 389, sala 105 B, 10º andar. Contato: Maurílio Chagas, tel. (12) 3943-3570

ALUGO salas comerciais e loja no Centro Comercial IRONMAN, no Urbanova. Tratar com André ou Helio. Tel.: (12) 98121-7200 / 99620-3278.

ALUGO sala de consultório médico, em clínica de alto padrão, mobiliada, com wi-fi e PABX. Ampla sala de espera com ar condicionado e TV. Av. Anchieta, Jd. Esplanada. Contato: 3947-7020 com Mauricéia.

ALUGO sala para consultório e vendo os móveis. Todos os móveis por R$ 980,00. Sala sem móveis: R$ 800,00. Condomínio: R$ 300,00. End.: R. Francisca Maria de Jesus, 347, 8º and., sala 809 (atrás do Espaço Andrômeda, Jd. Satélite). Contato: 99605 8061 (Whatsapp). Dra. Natalia Plonski.

VENDO um aparelho de ultrassonografia / ecocardiografia modelo MyLab50 Xvision com monitor LCD 19" e acessórios da marca ESAOTE. Valor R$ 40 mil. Ultrassom / Ecocardio Esaote MyLab 50 Xvision LCD Doppler. Contém: 1) Transdutor Linear LA332E (11-3); 2) Transdutor Cardíaco Setorial PA240; 3) Computador; 4) Nobreak; 5) Sistema MedWare. Contato Cel. e Whatsapp: (11) 971288629, Yon Andrade.

ALUGO sala comercial em área central de São José dos Campos, 50m², toda equipada. Período integral ou parcial. Rua Paulo Setúbal, 147, sala 22, Edifício Alpha Center. Contato: (12) 3941-5415 ou 3949-1027 / Email: elainegorg@yahoo.com.br

ALUGO - sala vaga em consultório médico. Contato: Ana Tereza de Almeida Oliveira e Claúdia Maria Nogueira. Tel. 3943-9448 / 3921-0306.

VENDO – aparelho de Ecodoppler. Siemens 2009, Acuson X300, 3 transdutores, linear VF 10-5, convexo CH5-2, endocavitário. Contato: Carlos Maldonado Campoy. Tel. 98113-2426.

VENDO microscópio cirúrgico ZEISS (OPM), modelo antigo, adequado para pequenas cirurgias. Contato com Francisco (12) 3652-4204 / (12) 98848-4886.

ALUGO horário disponível em sala já montada, na Av. Adhemar de Barros. Contato Clarice ou Alessandra (12) 3921-2688 ou 3942-4804.

ALUGO sala para médico mobiliada com PABX, no Ed. Oswaldo Cruz – prédio novo atrás do Pronval. Tratar com Paulo: 3941-1197.

ALUGO horário em consultório, para profissionais da área da saúde. Falar com Fernanda no cel: 98157-8892.