

VOZ DO CORAÇÃO



VEÍCULO DE COMUNICAÇÃO DO HOSPITAL DO CORAÇÃO | ANO XIII - EDIÇÃO Nº 157 | FEVEREIRO 2019



Alimentação e Saúde

Não é segredo para ninguém: para uma boa qualidade de vida, manter a alimentação adequada é fundamental. Mas como escolher os melhores alimentos? Confira nossas dicas para uma alimentação saudável. [Página 3](#)



Novos cardiologistas

Solenidade realizada no auditório do hospital marcou a conclusão da Residência em Cardiologia dos médicos Leonardo Machado e Leonardo Vasconcelos.

[Página 2](#)



William Heberden

O médico inglês que foi o primeiro a descrever a angina é o tema da biografia deste mês.

[Página 5](#)

Sorvetes de Frutas

Opção saudável e refrescante para os dias de calor, os sorvetes de frutas são mais simples de fazer do que parecem – experimente as receitas da nossa dica de nutrição.

[Página 6](#)



Novos Cardiologistas



Dia 28 de fevereiro os médicos Leonardo Machado e Leonardo Vasconcelos concluíram a Residência em Cardiologia do Hospital do Coração, em solenidade realizada no auditório do hospital.

Os novos cardiologistas foram saudados pelos diretores do hospital, Drs. Elmano Marques e Nelson Solano, e receberam os diplomas de conclusão dos coordenadores da Residência, Drs. Marcel

Delafiori e Carlos Crescêncio. Também participaram da cerimônia o administrador do hospital, Reinaldo Marques; a gerente de enfermagem, Suerda Menezes; a coordenadora de Recursos Humanos, Elba Raulino; os cardiologistas Carlos Vinicius Baptista e Ana Cláudia Solano; e os atuais residentes, os médicos Larissa Passaglia (R2) e Gustavo Ueti (aprovado no processo seletivo deste ano).

A Residência em Cardiologia do Hospital do Coração é credenciada pela Comissão Nacional de Residência Médica (CNRM) do Ministério da Educação (MEC). O programa de residência do hospital tem duração de dois anos, quatro vagas (duas para R1 e duas para R2) e tem como pré-requisito residência anterior de dois anos na especialidade de Clínica Médica.



Expediente

Diretoria

Dr. Nelson Solano Vale
Diretor Administrativo

Dr. Lauro Arruda Câmara
Diretor Financeiro

Dr. Elmano Marques
Diretor Médico

Redação

Ana Luiza Câmara
470 – DRT/RN

Diagramação

João Paulo de Almeida
84 9902-9225

Tiragem: 1.000 exemplares

Hospital do Coração de Natal

Rua Auris Coelho, 235 - Lagoa Nova - Natal/RN Tel. (84) 4009-2000 | Fax: (84) 4009-2023

Fale conosco: Email: marketing@hcnatal.com.br

Site: www.hospitaldocoracao.com.br

Facebook: Hospital do Coração Nat/RN

Twitter: twitter.com/HospCoracaoNat

Instagram: www.instagram.com/hospitaldocoracao

Missão

Servir à comunidade e promover satisfação, saúde e melhoria da qualidade de vida à população

Política de Qualidade

Agir com vistas ao desenvolvimento contínuo, inovação e melhoria dos serviços de saúde, proporcionando aos clientes a satisfação pelos serviços recebidos e aos colaboradores a oportunidade de atingirem seus objetivos profissionais e pessoais.

Alimentação e Saúde

Para uma vida saudável, é importante manter a alimentação adequada - e esse cuidado começa na escolha dos ingredientes das nossas refeições

Uma alimentação saudável é baseada em ingredientes in natura e minimamente processados. Esta definição é do Guia Alimentar para a População Brasileira, publicação do Ministério da Saúde, que classifica os alimentos pelo grau de processamento: quando mais processado o alimento, menos saudável ele será.

Os melhores alimentos não têm lista de ingredientes - os alimentos que vêm da natureza, sejam eles in natura (como frutas, legumes, verduras etc.) ou minimamente processados (como carnes resfriadas, farinhas, grãos, como arroz, feijão, lentilha) não têm lista de ingredientes e devem formar a base da nossa alimentação.

Alimentos minimamente processados – quais são?

Alimentos minimamente processados passaram por pequenas intervenções antes de chegarem aos consumidores, e não receberam nenhum outro ingrediente durante o processo (nada de sal, açúcar, óleos, gorduras ou aditivos). Exemplos:

>> Frutas, legumes, hortaliças e raízes: todos os alimentos frescos, que estão disponíveis como foram obtidos da natureza. Tanto os que são vendidos a granel, em feiras, sacolões e supermercados, quanto aqueles pré-selecionados, que foram embalados em caixas, plásticos ou bandejas

>> Ovos: de todos os tipos, em qualquer embalagem

>> Carnes: de boi, de porco, aves e peixes, tanto os frescos quanto os resfriados e embalados e os congelados



>> Leite: pode ser pasteurizado (o de saquinho), longa vida (o da caixinha) ou em pó. E o mesmo vale para o iogurte (sem açúcar e sem outros ingredientes)

>> Arroz: de todos os tipos (sendo que o integral passa por menos polimento)

>> Feijão, lentilha, grão-de-bico: de todos os tipos e junto com todas as outras leguminosas (fava, soja, ervilha etc)

>> Ervas frescas, secas e especiarias: tantas as vendidas a granel quanto as embaladas em vidro ou plástico

>> Farinhas: de mandioca, de milho, de trigo, todas elas

>> Macarrão: todas as massas frescas ou secas, desde que tenham sido feitas usando apenas farinha e água

>> Frutas minimamente processadas: secas ou em sucos pasteurizados (sem

açúcar e sem outras misturas)

>> Cogumelos: tantos os frescos quanto os secos

>> Castanhas: e todas as outras oleaginosas, como nozes e amendoim, desde que não tenham sal nem açúcar

Alimentos ultraprocessados –

Evite consumir, são nutricionalmente desbalanceados e produzidos com a adição de muitos ingredientes como sal, açúcar, óleos, gorduras, proteínas de soja, do leite, extratos de carne, além de substâncias sintetizadas em laboratório a partir de alimentos e de outras fontes orgânicas como petróleo e carvão. Exemplos: biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes e macarrão instantâneo.



Dica de Nutrição

Sorvete de Abacate Cremoso

Ingredientes

- ½ abacate maduro
- 1 xícara (chá) de sorvete de baunilha
- Caldo de 1 limão
- Pistache sem casca quebrado a gosto para servir

Modo de Preparo

1. Descasque, descarte o caroço e corte a polpa do abacate em pedaços de 2 cm. Transfira para uma assadeira pequena e leve ao congelador por pelo menos 2 horas (o abacate pode permanecer congelado num saco com fechamento hermético por até 3 meses)
2. Para fazer o creme, retire o abacate do congelador e deixe em temperatura ambiente por 10 minutos antes de bater.

3. No processador de alimentos, junte o abacate congelado, o sorvete e o caldo de limão. Bata até ficar bem cremoso, com a consistência de sorvete – quanto mais tempo bater mais cremoso fica. Divida o

creme em taças ou tigelas individuais e sirva a seguir polvilhado com pistache, redondinho o pãozinho e quanto mais mole, mais achatado.



Sorvete de Banana

Ingredientes

- 8 bananas-prata maduras (quanto mais maduras as bananas, mais doce o sorvete fica)

Modo de Preparo

1. Descasque e corte as bananas em pedaços médios. Transfira para uma assadeira e leve ao congelador. Deixe por pelo menos 4 horas até congelar (se preferir, congele na noite anterior ao preparo).
2. Retire a banana do congelador e deixe em temperatura ambiente por 10 minutos antes de bater.
3. Coloque os pedaços de banana congelados no processador (se não tiver um

processador, o sorvete de banana também pode ser feito no liquidificador, mas há uma pequena variação de textura – como no liquidificador é mais difícil bater, pode ser acrescentado um pouco de água ou leite para facilitar).

4. Comece a bater no modo pulsar para triturar os pedaços da fruta. Continue batendo em velocidade alta até ficar bem cremoso com a consistência de sorvete, por cerca de 5 minutos – na metade do tempo, pare de bater e misture os pedaços com uma espátula para bater por igual. Sirva a seguir.

- O sorvete de banana congelada fica super cremoso. Se quiser variar o sabor,

pode misturar canela, açúcar mascavo ou adoçante, chocolate ou cacau em pó e até morangos congelados.



Sorbet de Manga

Ingredientes

- 2 mangas maduras (assim como no sorvete de banana, quanto mais maduras as mangas, mais doce o resultado – a melhor para fazer é a manga tipo palmer, que não tem fiapo)
- Caldo de ½ limão

Modo de Preparo

1. Descasque e corte as mangas em pedaços médios. Transfira para uma assadeira e leve ao congelador – deixe por pelo menos 4 horas até congelar (pode ainda ser congelado na noite anterior ao preparo).
2. Retire a manga do congelador e deixe em temperatura ambiente por 10 minutos antes de bater.
3. Coloque os pedaços de manga congelados no processador, junte o caldo de limão e comece a bater no modo pulsar

para triturar os pedaços da fruta. Continue batendo em velocidade alta até ficar bem cremoso com a consistência de sorvete, por cerca de 10 minutos – na metade do tempo, pare de bater e misture os pedaços com uma espátula para bater por igual. Quanto mais tempo bater, mais cremoso fica. Sirva a seguir.



William Heberden: descreveu a Angina do Peito

Nasceu em Southwark, em Londres, Inglaterra, em 13 de agosto de 1710. Seus primeiros estudos foram na St. Saviour's Grammar School. Aos 14 anos, com apoio de um mestre, conseguiu entrar para o St John's College, em Cambridge, onde obteve fellowship em 1730, sendo diplomado mestre em artes em 1732 e médico em 1739. Permaneceu em Cambridge exercendo as atividades de clínica e de ensino por sete anos. Retornou para Londres, onde teve uma rica e produtiva carreira profissional.

Em 1746, foi admitido na The Royal College of Physicians of London, onde destacou-se no Medical Transactions, um fórum em que seus membros reportavam suas descobertas e casos clínicos para discussões. Em suas atividades clínicas, Heberden identificou a varicela (catapora) como uma enfermidade do grupo dos exantemas, sendo distinta da varíola; descreveu a "cegueira noturna" e descobriu os nódulos reumáticos nas falanges digitais, conhecidos até hoje como "nódulos Heberden"; reconheceu a púrpura da vasculite de hipersensibilidade e apesar de não entender a verdadeira natureza da diabetes defendia que a poliúria dessa doença não estava relacionada aos rins. Heberden se opôs a algumas terapias agressivas usadas no seu tempo, incluindo sangrias excessivas, purgação, sudorese excessiva e outros tratamentos usados por charlatães.

Heberden era culto, amante da literatura inglesa e universal e um astrônomo amador. Compreendia o latim, o grego e o hebraico. A sua descrição da "angina do peito", baseada nas observações clínicas de seus pacientes, foi apresentada ao College of Physicians em 21 de junho de 1768 e publicada em 1772 no Medical Transactions sob o título "Algumas considerações de um distúrbio do peito":

"Há um distúrbio no peito marcado por sintomas fortes e peculiares, com considerável perigo e não tão raro, mas não recorde de nenhuma citação sobre ele na literatura médica. Num primeiro momento, as pessoas que são afetadas por ele são acometidas enquanto estão caminhando, e, mais particularmente, quando caminham logo após às refeições. Sentem dor e uma sensação no peito muito desagradável, que parece que vai retirar-lhes suas vidas se a dor aumentar ou continuar: no momento que eles param de caminhar, no entanto, toda essa inquietação desaparece. Em todos os outros aspectos, os pacientes que estão no



início desse distúrbio estão perfeitamente bem e em particular não sentem falta de ar (sensação totalmente diferente). Quando esse distúrbio perdura por alguns meses, ele não cessará tão instantaneamente quando o paciente parar de andar e não virá somente quando as pessoas estiverem caminhando, mas também quando estiverem deitadas, obrigado-as a se levantar de suas camas todas as noites por vários meses. Em um ou dois casos relatados, os sintomas apareceram quando os pacientes andavam à cavalo ou de carruagem, e até mesmo quando as pessoas engoliam, tossiam, iam ao banheiro ou falavam, e também quando sentiam qualquer distúrbio da mente".

Heberden também comentou a eventual influência das estações do ano na doença que descreveu: "um me contou que esse distúrbio no peito foi mais intenso no inverno; outro, que foi mais agravado na estação quente: as outras estações não fizeram qualquer diferença." Em seguida, informa sobre a possibilidade de ocorrer a morte súbita dos doentes; sobre a localização ser habitualmente da na zona esternal do tórax (por isso o nome angina do peito); e sobre o deslocamento dessa

dor para o lado esquerdo do tórax e sua eventual propagação até a parte média do braço. Baseado em suas observações de que a frequência do pulso não era sempre afetada durante os episódios de angina (um achado que naquela época inevitavelmente acompanhava as doenças cardíacas), Heberden atribuiu a provável causa desse desconforto ao coração. Ele também observou que a maioria dos pacientes acometidos eram masculinos, com sobrepeso, pescoço curto e tinham mais de 50 anos.

Sua descrição impressiona pela clareza, precisão e expressiva sobriedade, e revela a alta competência do clínico e do emérito observador que foi Heberden. Seu texto tem sido admitido como um dos mais acurados da literatura médica. Ele não foi um "cientista" na rígida acepção da palavra, mas sim um excelente clínico, dotado de uma exuberante capacidade de observar as características clínicas dos pacientes e de suas enfermidades, um atributo necessário ao bom desempenho de cada médico.

Heberden casou-se duas vezes. Do primeiro casamento, com Elizabeth Martin, em 1752, o teve um filho que morreu na primeira infância. Logo após o nascimento do segundo filho, Thomas (1754-1843), Elizabeth morreu. Seis anos depois, casou-se com Mary Wollaston, com quem teve oito filhos, mas só dois sobreviveram: Mary (1763-1832) e William Heberden-the Younger (1767-1845), que seguiu a carreira do pai dentro da medicina, foi médico do Rei George III e traduziu do latim para o inglês os escritos de seu pai.

Após aposentar-se do trabalho de suas atividades clínicas, Heberden passou os últimos 20 anos de vida na sua casa de Pall Mall, colocando suas anotações em ordem para editá-las nos "Comentários sobre a história e a cura das doenças, importante tratado médico escrito em latim. Morreu em Pall Mall em 17 de maio de 1801, aos 91 anos.



Ética em Enfermagem

A Comissão de Ética em Enfermagem do Hospital do Coração tomou posse no mês de fevereiro, em solenidade realizada no auditório do hospital. A presidente é a enfermeira Eurimar Espínola, e dela fazem também as enfermeiras Nédia Akyco Osaka e Lilian Oliveira e os



técnicos em enfermagem Austro Martins, Cláudia Almeida e Generson dos Santos. A comissão tem por princípio zelar pela segurança do exercício profissional da enfermagem junto à população.



Qualidade de vida

Dia 19 de fevereiro, a psicóloga Débora Nóbrega ministrou palestra para nossos funcionários, com o tema: “Qualidade de Vida e Saúde no Trabalho”. A palestra foi promovida pela CIPA (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes) e pelo SESMT (Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho) do hospital.



Festverão

Foi um sucesso a segunda edição do Cineverão, festival de cinema potiguar realizado na Praia de Ponta Negra. O Cineverão contou com o patrocínio do Hospital do Coração, através da Lei de

incentivo à cultura Djalma Maranhão. O Hospital do Coração tem orgulho em apoiar a cultura potiguar e deseja vida longa ao festival.



ANIVERSÁRIOS

DO CORAÇÃO

MARÇO

- 01 Francisco De Assis Da Silva
Cacia Regina Da Silva Lima
Regineide Barbosa
Denise Dantas Duarte
Thaynara Viana De Lima
- 02 Rubens Brito De Macedo
- 03 Thaynara Medeiros Dos Santos
- 04 Magna Da Costa Silva De Souza
Wagner Dantas Da Silva
- 06 Welkson Charles Nascimento Diniz
Romario De Oliveira Lemos
Maria Do Socorro Alencar
- 07 Michele Dias Cavalcante
Gabriela Medeiros Dantas Da Costa
Joao Batista Tavares Neto
- 08 Larissa Kelly Silva De Moura
Joana Darc Pereira Nascimento
- 09 Claudenice Rejane Ribeiro De Oliveira
Lailton Alves Mendes
- 10 Juliana Araujo De Lima Medeiros
- 11 Janaina Aguiar Pereira Felix
Elaine De Souza Siqueira
Pablo Henrique Dantas Da Silva
- 12 Andrea Sousa Da Silva
- 13 Edneide Melo Da Silva Malaquias
William Januario Gomes
Daliana Cintia Da Silva Fernandes
Ana Paula Bezerra Da Silva Martins
Ana Cristina Felix Gomes
- 14 Lenildo Da Silva Rodrigues
Alexsandro Alves Bezerra
Maria Janeide Dantas De Araujo
Raquel Carolina Dos Santos
Clarice Xavier Gomes Da Silva
Juliana Nascimento De Lira
- 15 Margarida Pereira De Melo
Damiao Nazareno Soares
Gustavo Ferreira De Oliveira
Gilciane Vanessa Da Silva C Azevedo
Ranayna Tavares De Melo
Luciene Santos De Brito
- 16 Maria Sueny De Lima
Gustavo Henrique Gomes Da Silva
Gizeli Amanda Dos Santos Albano
Alline Samara Lopes De Medeiros
Ariete Maria Mourao Das Mercês
- 17 Anamaria Lopes Soares
Edite Avelino Da Silva
Jailson Carlos Da Silva
Yani Laise De Souza Soares Cruz
- 18 Luiz Junior Bezerra
Aridauto Cabral Guerra
Telia Maria Pereira Do Nascimento
Marciele Bonifacio Da Silva
- 20 Anderson Keystone De Souza Silva
Francisco Machado De Melo Neto
- 21 Francisco Das Chagas Da Silva
- 22 Elias Barbosa Neto
Alessandra Leitao De Almeida
Suely Araujo De Oliveira Andrade
- 23 Tereza Simone Alves De Oliveira
Jucilene Ferreira De Lima
Maria Jackeilliane Dos Anjos
Jonathas Matias De Macedo
Aluizio Ferreira Da Silva Junior
Ionara Da Silva Chagas
Daci Da Silva Moura Cabral
- 24 Aurea Maria Ferreira Da Fonseca
- 25 Filipe De Queiroz Parizio
Jonas Matheus De Oliveira Bezerra
- 26 Fabiana Da Paz Barbosa
Twana Valeria Azevedo Da Costa
Igor De Oliveira Barbosa
- 27 Silvia Gorette Batista Da Silva Lima
Elane Cristina Da Silva Teodosio
Eferson Almeida Alves
- 28 Edna Silva Dos Santos
- 29 Paulo Landerico Viana Meneses
Jaciane Braz Evangelista
- 30 Claudete Freire Nunes De Oliveira
Marcos Cesar De Souza
Antonia Marcione Da Costa
Terezinha Marroque Batista Araujo
Rosemary Carlos Da Silva
Leandro De Freitas Xavier