

# viver

# 25 | 2020



HOSPITAL  
SÍRIO-LIBANÊS

## IMUNIDADE

O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE A MAIOR ALIADA DE SUA SAÚDE

ENTREVISTA: A PSICÓLOGA DANIELA ACHETTE FALA SOBRE IMPACTOS DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL



QUEM SABE CUIDAR BEM,  
SÓ INDICA O MELHOR PARA SEUS PACIENTES

HÁ 108 ANOS,  
A "A MÃO BRANCA" TEM A MISSÃO DE MANTER  
O PADRÃO DE EXCELÊNCIA NA PRESTAÇÃO DE SERVIÇO  
ÀS PESSOAS IDOSAS.

PROFISSIONAIS ALTAMENTE CAPACITADOS  
PROMOVEM CUIDADO E ATENÇÃO AOS IDOSOS,  
ALÉM DAS ATIVIDADES DIÁRIAS.

BINGO, ARTESANATO, OFICINA DE BIJUTERIA  
E GRUPO DE ORAÇÃO FAZEM PARTE DA  
PROGRAMAÇÃO SEMANAL, ALÉM DA COMEMORAÇÃO  
DOS ANIVERSARIANTES DO MÊS E A REALIZAÇÃO DE PASSEIOS!

VENHA NOS CONHECER

Av. Santo Amaro, 6487  
Santo Amaro - SP  
Tel.: (11) 5523-2055  
amaobranca@amaobranca.org.br  
www.amaobranca.org.br

A Mão Branca \_amaobranca



associação beneficente  
**A MÃO BRANCA**  
de amparo aos idosos

EXPEDIENTE

EDITORIAL

## VIVER

É uma publicação trimestral desenvolvida por Letra a Letra Comunicação Integrada e Buono Disegno para a Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês

**SOCIEDADE BENEFICENTE DE SENHORAS HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS**

**PRESIDENTE**  
Marta Kehdi Schahin

**DIRETORIA DE SENHORAS RESPONSÁVEL PELA PUBLICAÇÃO**  
Sylvia Suriani Sabie

**DIRETORIA GERAL**  
Paulo Chapchap

**PRODUÇÃO E EDIÇÃO LETRA A LETRA COMUNICAÇÃO**  
(letraaleta.comunicacao.com.br)  
karin@letraaleta.comunicacao.com.br

**COLABORADORES**  
Mona Dorf

**REVISÃO DE TEXTO**  
Kamila Queiroz

**DIRETORA DE REDAÇÃO**  
Karin Faria (MTB - 25.760)

**PROJETO GRÁFICO BUONO DISEGNO**  
(buonodisegno.com.br)  
renata@buonodisegno.com.br

**DIREÇÃO DE ARTE E DIAGRAMAÇÃO**  
Renata Buono

**TRATAMENTO DE IMAGENS**  
BuonoDisegno

**IMAGEM DE CAPA**  
Shutterstock

## NÃO PARE DE SE CUIDAR

Com tristeza, temos constatado que, após o relaxamento das medidas de restrição para conter a pandemia de Sars-Cov-2, números de casos e de mortes voltaram a subir. A preocupação aumenta ao pensarmos que estamos às vésperas das duas festas que tradicionalmente mais reúnem pessoas, Natal e Réveillon, e há estimativas de que janeiro pode ser o pior mês para a pandemia no Brasil, se nada for feito. As recomendações sanitárias são as mesmas: fiquem em casa, evitem aglomerações, mantenham a higiene das mãos e, se tiverem de sair, não saiam sem máscara.

Atento à cena e a fim de estender conhecimento e cuidados ao maior número possível de pessoas, o Sírio-Libanês colocou no ar a campanha digital #NãoPareDeSeCuidar, que é destaque da seção Fique por dentro, da presente edição de VIVER. A campanha foi pensada para trazer informações sobre como continuar se protegendo do coronavírus e não abrir mão de sua saúde geral, na medida que negligenciá-la pode comprometer o seu sistema imune, conforme mostra nossa reportagem de capa.

Além disso, VIVER traz entrevista sobre a importância de cuidar também de sua saúde mental e todas as demais iniciativas adotadas por nossa instituição para cuidar com excelência de nossos pacientes nessa fase, conter o vírus e atender a todos com segurança, seguindo todos os protocolos emergenciais adotados no início da pandemia. Nas seções Viver com qualidade e Comer, nossa revista dá dicas para que você possa manter atividade física e prazer à boa mesa, sem precisar sair de casa. Confira essas e outras reportagens pautadas pela excelência na sua saúde nas próximas páginas.

Boa leitura,

PAULO CHAPCHAP

Diretor Geral da Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês

O SÍRIO-LIBANÊS É RECONHECIDO PELAS MAIS IMPORTANTES  
ACREDITAÇÕES NACIONAIS E INTERNACIONAIS



# sumário

## 04 FIQUE POR DENTRO

Sírio-Libanês: conheça todas as medidas de emergência adotadas para evitar riscos de contaminação cruzada no ambiente hospitalar durante a pandemia

## 08 CAPA

Exército de defesa do organismo. Especialistas explicam que não tem fórmula milagrosa para revigorar o sistema imune, é preciso cuidar dele no decorrer da vida

## 18 VIVER

### 18 | VIVER COM QUALIDADE

Ninguém mais precisa correr da escola ou do trabalho, carregando mala o dia todo para praticar atividade física, tem tudo on-line

### 24 | COMER

Personal chef: pela internet, você escolhe cardápio, agenda o jantar e, se quiser, acompanha o preparo na sua cozinha, de papo com o chef

### 28 | PASSEAR

Confira os supermercados que são deliciosos passeios em São Paulo e Brasília

## 36 ÁREA MÉDICA

### 36 | ENTREVISTA

Daniela Achette fala de saúde mental e dos investimentos do HSL para reforçar os serviços da área na pandemia

### 40 | SEM JALECO

Banda do Sírio-Libanês: uma história de amor entre a música e a medicina

### 44 | MEDICINA

O que garante o sucesso do Sírio-Libanês no combate à pandemia



### 46 | RESPONSABILIDADE

Em parceria com o Ministério da Saúde, Sírio-Libanês cria projeto de reabilitação pós-Covid-19 para a rede pública

## 48 RETRATO

O professor doutor **Radi Macruz** é o homenageado desta edição



kovop58/Shutterstock

# #NÃO PARE DE SE CUIDAR

**S**ob a hashtag #NãoPareDeSeCuidar, o Hospital Sírio-Libanês inaugurou uma campanha digital para informar, orientar e estimular a população brasileira a seguir os cuidados necessários para conter o aumento de transmissibilidade do Sars-Cov-2. Trata-se de um alerta para o fato de que a pandemia ainda não acabou. A campanha se dá em plena segunda onda da Covid-19, cujas novas mortes e contaminações já chegam a números semelhantes aos enfrentados no pico da primeira onda da doença. Em #NãoPareDeSeCuidar, duas mensagens merecem destaque. A primeira é que a vida em sociedade exige a compreensão de que o comportamento individual pode afetar a vida dos outros, uma vez que estamos direta ou indiretamente conectados por conviver e circular nos mesmos lugares. Portanto, embora a população jovem possa não desenvolver a doença em sua forma grave, tem de estar consciente de que pode transmiti-la a alguém que ama (pai, mãe, avós). Abrir mão de cuidados elementares no combate ao coronavírus, como uso de máscara, higiene das mãos e distanciamento social, aumenta a circulação de pessoas contaminadas e, exponencialmente, o risco de um familiar querido ser contaminado mesmo estando isolado. No link [hsl.org.br/compromisso-com-a-saude](https://www.hsl.org.br/compromisso-com-a-saude) você tem acesso às peças que compõem a campanha e aos vídeos informativos.

## GUARDIÕES DO SÍRIO-LIBANÊS

**F**ocado no combate ao coronavírus e preocupado com a nova onda da doença em meio às celebrações de fim de ano, o Hospital criou os Guardiões do Sírio-Libanês, inspirado na ação Guardiões do Bairro, inicialmente organizada pelo Abraço seu Bairro, braço filantrópico da instituição, e no Programa Proteger, criado para assegurar a prevenção às equipes internas. A ação estende a distribuição de kits de proteção, com três máscaras e 500 ml de álcool em gel, do bairro da Bela Vista (área de atuação do Abraço seu Bairro) e da lista de colaboradores às ruas das cidades de São Paulo e Brasília, cidades em que o Sírio-Libanês mantém hospitais. Ao todo, os mais de 8 mil colaboradores da instituição podem levar esses kits de proteção para doar, tanto em seus trajetos como em seus bairros, durante sua circulação diária. Esta é mais uma forma de combater a doença e ampliar o cuidado do Sírio-Libanês com a população.



## V SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE CÂNCER COLORRETAL

**E**stão abertas as inscrições para o V Simpósio Internacional de Câncer Colorretal Prof. Daher Cutait, que será realizado em 4 e 5 de março de 2021. Por conta do cenário de pandemia, o evento será 100% on-line e não haverá cobrança de taxa de inscrição. Sob a coordenação do Prof. Raul Cutait, o Simpósio terá como palestrantes ilustres especialistas nacionais e internacionais, com discussão de casos relevantes, seguida por apresentações pontuais correlatas. O público-alvo é composto por coloproctologistas e cirurgiões digestivos, oncológicos e gerais. Para mais informações e inscrições, acesse a página do evento e inscreva-se: [siccr2021.com.br/](http://siccr2021.com.br/)



## AS OUTRAS DOENÇAS NÃO PODEM ESPERAR

**O**s cuidados para evitar a transmissão da Covid-19 são fundamentais e devem ser reforçados durante a pandemia, mas outras doenças não podem ser deixadas de lado. Um paciente em terapia, que precisa de atendimento com urgência ou que tenha consultas e exames agendados, não deve suspender seu tratamento sem consultar um profissional de saúde. Para garantir sua segurança, o Hospital Sírio-Libanês mantém espaços, equipes e fluxos separados, com alas, andares e espaços diagnósticos isolados e exclusivos para atender a pacientes da Covid-19. Pacientes que têm procedimentos eletivos agendados, ou seja, que podem ser adiados sem prejuízo para o seu estado de saúde, devem discutir com seus médicos qual é a melhor conduta. Lembre-se: eletivo não quer dizer "não Covid". A recomendação é que nenhum paciente suspenda qualquer atendimento sem antes conversar com seu médico. Manter o bom estado de sua saúde geral é muito importante, pois contribui para manter o seu sistema imune em bom funcionamento, o que ajuda a evitar e combater a Covid-19. Na seção Medicina, página 44, tem o detalhamento das medidas de segurança adotadas pelo HSL.



## CHECK-IN PARA EXAMES PELO WHATSAPP

Uma novidade presente no site do Hospital Sírio-Libanês, que vai reduzir tempo de espera e permanência para os pacientes em todas as unidades de diagnóstico, é o check-in para exames por WhatsApp. Basta entrar em [hsl.org.br](http://hsl.org.br) e clicar na aba check-in, à direita da tela quando se faz o acesso por computador ou o primeiro link disponível no topo quando se acessa via celular.

O  
MELHOR  
AMIGO  
DA SUA  
SAÚDE

# o sistema de defesa

Inato e adquirido, é ele que cria as barreiras necessárias para que germes, bactérias, vírus e outros vilões não provoquem doenças

Uma rede de células, tecidos, órgãos e moléculas atuando conjuntamente para proteger o organismo de doenças leva o nome de sistema imune ou imunológico. Tal sistema funciona como uma salvaguarda de defesas que todos os organismos possuem para se defender de agressores internos e externos, como vírus, bactérias e demais invasores que os colocam em risco.

Segundo Dr. Esper Kallas, infectologista do Hospital Sírio-Libanês e Diretor do Centro de Pesquisas Clínicas do Hospital das Clínicas da FMUSP (Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo), o sistema imune é fundamental para o bom funcionamento dos organismos. Qualquer pessoa que nasça sem ele não sobrevive; se a pessoa nasce com defeitos neste sistema, vai enfrentar problemas de saúde e, se o sistema imune está em pleno funcionamento, a pessoa tem condições de se defender contra a maioria dos agentes infecciosos, à medida em que toma contato com eles. Trata-se de um sistema permanente, que funciona não só para nos proteger de germes, mas também de alterações do próprio organismo. O sistema imune é indispensável, entre outras coisas, para identificar e eliminar na origem uma célula que começou a funcionar de maneira ina-

dequada e a se multiplicar muito, podendo ser causadora de um tumor ou câncer. Logo, ele atua contra ameaças externas e ameaças do próprio organismo.

Popularmente chamada de imunidade, essa capacidade do corpo de se proteger contra germes invasores pode ser classificada de inata ou adquirida. A imunidade inata é a que o indivíduo possui desde o seu nascimento. “No sistema imune inato há barreiras naturais agindo, como pele, mucosas e pelos, bem como agentes internos, como leucócitos e células fagocíticas”, explica Dra. Maura Salaroli, infectologista e Chefe da Comissão de Controle de Infecção Hospitalar do Hospital Sírio-Libanês. Nesse caso, a resposta imune é inespecífica.

A imunidade adquirida, como diz o nome, é obtida ao longo do desenvolvimento de cada um e é mais específica. Para ser desenvolvida, ela necessita do contato com um agente invasor, o qual desencadeará uma série de eventos que levarão à ativação de determinadas células de defesa e à síntese de anticorpos para combatê-lo. “A imunidade adquirida ou adaptativa, pouco a pouco, vai se construindo e incorporando ensinamentos ao sistema imune inato, para que ele funcione cada vez melhor e não tenha de executar o mesmo trabalho quando é exposto repetidas vezes a um mesmo germe”, explica Dr. Kallas.

Uma rede de células, tecidos, órgãos e moléculas, atuando conjuntamente, para proteger o organismo de doenças leva o nome de sistema imune ou imunológico

WAYHOME studio/Shutterstock





PixieMe/Shutterstock



liza54500/Shutterstock



Real life Studio/Shutterstock

Isso acontece porque a imunidade adaptativa tem memória imunológica. A exposição do corpo a um agente causador de uma doença, desencadeia uma resposta do sistema imune. Durante essa ação, formam-se células de memória, as quais podem sobreviver por vários anos. De modo que, se o mesmo organismo é exposto novamente à mesma ameaça, a resposta do sistema imune é ainda mais rápida e mais forte, devido à ação dessas células de memória. A memória imunológica é a razão pela qual as vacinas são eficientes. A vantagem da vacina frente ao contágio natural é que ele inocula o agente causador da doença morto, atenuado ou mesmo partes dele, dessa forma, estimula o sistema imune a produzir defesa sem causar a doença.

**IMUNIDADE FORTE**

A única maneira de manter o sistema imune funcionando bem é zelando pela boa saúde geral do corpo. Os especialistas são unânimes em afirmar que não há mágica ou pílula miraculosa que assegure a imunidade plena. O bom funcionamento do sistema imune depende substancialmente de boas alimentação e qualidade de vida. “Sabemos que pessoas que mantêm a saúde em dia, alimentam-se bem, dormem bem, têm atividade física basal adequada, tendem a ter boa imunidade ao longo da vida. O uso de estimulantes externos para melhorar tal sistema ainda é rodeado por mitos”, afirma Dr. Kallas. “Sabe-se bastante sobre o que destrói o sistema imune, mas, sobre como torná-lo

pleno, ainda não temos nada definitivo”, completa Dra. Salaroli.

De acordo com Dr. Kallas, os conhecimentos científicos acumulados até aqui permitem afirmar, por exemplo, que vitaminas são desnecessárias para os que estão com níveis vitamínicos normais no organismo. Vitamina C não altera a capacidade do organismo de enfrentar viroses; vitamina D só deve ser administrada para quem de fato está com deficiência dela, e micronutrientes devem estar contidos na dieta e não precisam de reposição ou suplementação. Da mesma maneira, fortificantes do sistema imune também são mitos. Medicamentos que prometem melhorar o sistema de defesa ou reforçar a resposta imunológica, como suplementos

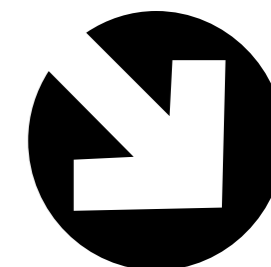
**+** Vitamina C não altera a capacidade do organismo de enfrentar viroses; vitamina D só deve ser administrada para quem de fato está com deficiência dela. Medicamentos que prometem reforçar a resposta imunológica não têm comprovação científica de eficácia

e probióticos, não têm comprovação científica de eficácia.

O que há, conforme explicam os infectologistas, é uma ou outra situação médica que demande alguns estímulos ao sistema imune, mas isso é uma decisão a ser tomada pelo médico em situações especiais. Seria o caso de um paciente em quimioterapia cujo medicamento provoque uma redução das defesas orgânicas naturais, através, por exemplo, da supressão de glóbulos brancos (leucócitos), o médico responsável pode indicar substâncias capazes de estimular este organismo a produzir mais leucócitos. São situações específicas. Segundo Dr. Kallas, é cada vez mais comum na prática médica a adoção de estratégias de tratamento que estimu-

lem setores pontuais da resposta imune para atender tais situações.

Para os que não cuidaram da saúde ao longo da vida, os infectologistas afirmam que sempre é tempo de adotar hábitos mais saudáveis. Se a pandemia serviu de alerta, vale a pena aproveitar a oportunidade e passar a comer melhor, sair do sedentarismo, equilibrar trabalho e lazer e, na medida do possível, evitar estresse.





M-Foto/Shutterstock



# vacina

Pelo relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS), publicado em 12 de novembro, havia 212 vacinas em desenvolvimento, 48 em fase de testes clínicos e 11 na última fase de testes contra o novo coronavírus. “Um cenário inédito na ciência e que merece aplausos. Em menos de um ano de pandemia, o impacto da Covid-19 foi o maior sofrido pela humanidade depois da 2ª Guerra Mundial, diz Dr. Kallas. A notícia de várias vacinas na última fase de testes é um alento a todos, pois trata-se de uma doença que já deixou mais de um milhão de mortos no mundo, sendo mais de 160 mil no Brasil, o terceiro país mais afetado pela doença, de acordo com a universidade americana Johns Hopkins. Pode ser que nem todas sejam consideradas seguras pelos órgãos regulatórios dos países e aprovadas. Mas a esperança de que uma dê certo já anima.

É verdade que, em média, uma vacina demora 10,7 anos para ser produzida. A mais rápida a passar por todas essas fases foi a do ebola, que demorou cinco anos para ficar pronta e ser aprovada pela agência análoga à Anvisa nos Estados Unidos e pela Comissão Europeia, em 2019. Para Dr. Kallas, é claro que a velocidade com que caminham os produtos em estudo requer cautela. “Não vamos abrir mão de princípios fundamentais, como garantir a máxima segurança aos participantes desses projetos de pesquisa e o rigor científico com que estão sendo feitos. Quanto ao resto, pode-se e deve-se correr para tentar fazer o mais rápido possível, pois estamos diante de uma ameaça mundial”, diz.

O consenso entre os especialistas mundo afora é que o resultado mais provável seja aprovar uma vacina com poder de criar anticorpos a fim de controlar a pandemia, enquanto as companhias seguirão trabalhando em direção de uma que versão mais duradoura, como a vacina do sarampo ou da febre amarela. A vacina ideal contra o vírus deve ser efetiva após uma ou duas doses, trabalhar em grupos de risco, como adultos e pessoas com condições pré-existentes, garantir uma proteção de, no mínimo, seis meses e reduzir a infecção pelo SARS-CoV-2. Ainda não há resultados que apontem para esse achado.

Mas os resultados, divulgados até aqui, são promissores. recentemente, a vacina da farmacêutica Pfizer em parceria com a alemã BioNTech apresentou 90% de eficácia em resultados preliminares. A biofarmacêutica Moderna afirmou que sua vacina é 94,5% eficaz contra a Covid-19. A Rússia, embora sem provas, também afirmou que sua vacina, produzida pelo Instituto Gamaleya, a Sputnik V, tinha mais de 90% de eficácia. Por lá, mesmo sem todas as fases terem sido completadas, a vacina já foi liberada para uso comercial, mesmo com os poucos resultados divulgados sendo questionados pela comunidade científica.

No Brasil, a CoronaVac, vacina produzida pelo laboratório chinês Sinovac e testada em parceria com o Instituto Butantan, também atesta boa eficácia, de 97%, com os resultados obtidos até então. A mais promissora, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é a vacina da universidade britânica de Oxford, feita em parceria com a farmacêutica anglo-sueca AstraZeneca. A última

análise divulgada pelas desenvolvedoras mostrou que a vacina foi capaz de gerar resposta imunológica. A análise, feita de forma independente por virologistas da Universidade de Bristol, afirmou que a vacina está fazendo tudo que era esperado e isso é positivo para o combate ao coronavírus. Mas essas não são as únicas. O último relatório da OMS, acima mencionado, também mostra uma vacina indiana no quadro das promissoras, a COVAXIN, produzida pelo laboratório da Bharat Biotech, pretende fazer seus testes em 26 mil indivíduos em mais de 25 centros da Índia.

Para Dr. Esper Kallas, a rapidez no desenvolvimento da vacina não denota descuido, mas, sim, evolução da ciência. Ele alerta ainda que o uso de cada produto será feito conforme o apontado no resultado de cada estudo. “É claro que uma vacina com 90% de proteção será usada diferentemente de uma com 70% e isso saberemos tão logo todos esses estudos estejam publicados”, conclui.

Outra preocupação é a duração dos anticorpos produzidos por uma vacina uma vez que ela for aprovada. Como a pandemia é relativamente nova e os testes também, fica difícil afirmar com certeza por quanto tempo uma proteção da vacina deve durar. Sim, na opinião dos especialistas, o ideal seria aguardar anos para verificar essa vacina, qual sua durabilidade, qual seu nível de proteção, como ela se comporta ano a ano, mas não temos esse tempo. “Eu acho importante que esses projetos sejam rápidos. A gente não pode aguardar dez anos para começar a imunização contra o novo coronavírus, 1,3 milhão de pessoas morreram com o vírus pelo mundo”, conclui.



# Fase final

\* Dados apurados até o fechamento desta edição

Ao todo, 11 vacinas estão na última fase de testes\* atualmente – a fase três é a que antecede a aprovação de uma provável candidata. Os testes são duplo-cegos randômicos, ou seja, há neles um grupo de pacientes que recebe placebo, e nem médicos, nem pacientes sabem quem são. Cada uma das vacinas segue uma fórmula de produção diferente da outra

## 1. Pfizer e BioNTech

Esta parceria americana teve a primeira vacina aprovada pelo Food and Drug Administration (FDA, espécie de Anvisa americana) em caráter de emergência, bem como pelas agências semelhantes no Canadá, Inglaterra e Bahrein. Na Suíça teve o uso padrão autorizado. O produto apresentou 95% de eficácia nos testes com voluntários. A expectativa da companhia é produzir até 100 milhões de doses até o fim de 2020 e fabricar mais 1,3 bilhão de doses em 2021. O problema dessa candidata é que ela precisa ser armazenada em temperaturas muito baixas, cerca de 70°C negativos, o que dificulta o transporte e a manutenção.

## 2. CoronaVac (Sinovac Biotech)

Produzida pelo laboratório Sinovac, é baseada no próprio vírus inativado em laboratório

para ser aplicado nos pacientes. A expectativa da companhia é produzir até 100 milhões de doses anuais da vacina. Cerca de 10 mil voluntários estão sendo testados no Brasil. O Instituto Butantan já iniciou a fabricação e promete 600 mil doses diárias da CoronaVac no Brasil. No entanto, a vacina ainda não tem a aprovação da Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária).

## 3. Oxford e AstraZeneca

A vacina britânica é a mais promissora, na opinião da OMS. Está sendo testada em vários países, entre eles o Brasil, sendo 10 mil pessoas em cada país.

## 4. Moderna

Outra iniciativa americana, a Moderna atestou 94,5% de eficácia para sua vacina nos resultados preliminares sobre a última fase de testes. A companhia pretende pedir breve aprovação emergencial e, em seguida, entregar 20 milhões de doses nos Estados Unidos. Depois disso, estima produzir 500 milhões de doses ao ano.

## 5 e 6. Sinopharm (Wuhan e 3, Pequim)

Menos popular do que as demais, essa vacina também é chinesa e está em teste nos Emirados Árabes Unidos. Para a fase final de testes, querem incluir cerca de 60 brasileiros.

## 7. Cansino

Primeira patente concedida na China para o produto Ad5-nCO. Para os testes finais, desde 25 de junho, estão usando os militares chineses – essa fase de testes deve durar um ano. Segundo a companhia, foi verificado potencial necessário para prevenir as doenças causadas pelo coronavírus, nas duas primeiras fases.

## 8. Janssen e Johnson & Johnson

Outra iniciativa americana, a J&J pretende testar 60 mil pessoas, em três continentes, e sair com dose única. Ela será testada nos Estados Unidos, Brasil e África do Sul, entre outros países. A previsão da empresa é ter os resultados no começo de 2021. Se positivos, a companhia afirma que pode produzir até 1 bilhão de doses no mesmo ano.

## 9. Novavax

Também dos Estados Unidos, o produto está em teste final. No entanto, em mais de 30 anos de vida, a companhia nunca produziu uma vacina. A fase três de testes da imunização da Novavax incluirá idosos (cerca de 25% dos voluntários deve ter mais de 65 anos) e ocorrerá no Reino Unido, em parceria com o governo local. Dez mil voluntários devem receber as doses da vacina experimental.

## 10. Instituto Gamaleya

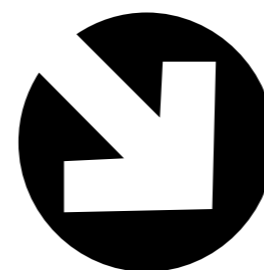
A vacina russa Sputnik V foi a primeira registrada no mundo e, mesmo sem ter passado por todas as fases de testes, foi liberada para uso comercial. A vacina foi testada por somente 42 dias e liberada sem a fase 3 de testes. Segundo o Ministério da Saúde russo, a vacina apresentou 92% de eficácia – mas o resultado divulgado foi questionado pela comunidade científica.

## 11. Bharat Biotech

Indiana, a COVAXIN foi a última desse grupo a entrar na fase 3 de testes. O teste da fase final será realizado em 25 centros da Índia; com 25 mil voluntários, inicialmente, com mais de 18 anos. A empresa afirmou que irá monitorar os voluntários por um ano para estudar a ocorrência de casos ativos de coronavírus. Os voluntários da fase três receberão duas injeções intramusculares com uma diferença de 28 dias entre elas.



Aleuthe/Shutterstock



“Tudo isso promove bem-estar e, não só melhora o sistema imune, como melhora o funcionamento de todos os órgãos do corpo. Claro que se trata de uma conquista de longo prazo e depende de vontade e dedicação na adoção de hábitos saudáveis”, alerta o nutrólogo do Sírio-Libanês, Dr. Paulo Ribeiro.

## RESPOSTA IMUNE

Assim como no vírus do sarampo, já é possível afirmar hoje que quem contrai o Sars-Cov-2 (vírus que provoca a Covid-19)

desenvolve resposta imune. De acordo com o infectologista, os dados obtidos com os diversos e consistentes estudos publicados sobre o vírus, demonstram que a maioria dos que contraíram o Sars-Cov-2 desenvolveu resposta imune, e que ela foi mantida meses depois do contágio. O que não se sabe ainda é como ela se comportará no longo prazo, pois essa é uma particularidade de cada tipo de vírus. Sabe-se que, para alguns vírus, a imunidade adquirida pode ser permanente, é o caso da febre amarela. “Os estudos iniciados muito recentemente sobre o coronavírus ainda não nos permitem dar essa resposta”, afirma Dr. Kallas.

Embora o coronavírus tenha aparecido anteriormente, como Mers e Sars, à época era um vírus que causava, principalmente, sintomas de um resfriado. Os estudos a respeito dele foram intensificados com a pandemia mundial provocada pela nova

versão. “O Sars-Cov-2, que matou mais de um milhão e meio de pessoas pelo mundo, mostrou que temos de entender melhor essa família de vírus para combatê-la, e logo será possível afirmar muito mais coisas sobre ela, inclusive quanto dura essa imunidade”, afirma o infectologista. Por enquanto ainda é incógnita a duração da imunização e ainda não dá para se considerar 100% imune só porque já teve a doença. O que se sabe é que as reinfecções são raríssimas.

A notícia boa é que, confirmada a produção de resposta imune, as perspectivas de encontrarem uma vacina eficaz são enormes. Isso, graças à capacidade de desenvolvimento de resposta imune observada pela ciência nos pacientes que tiveram Covid-19, bem como ao fato de que o Sars-Cov-2 é um vírus estável e também porque as técnicas em uso para a produção da vacina já são, em sua maioria, consagradas. ■

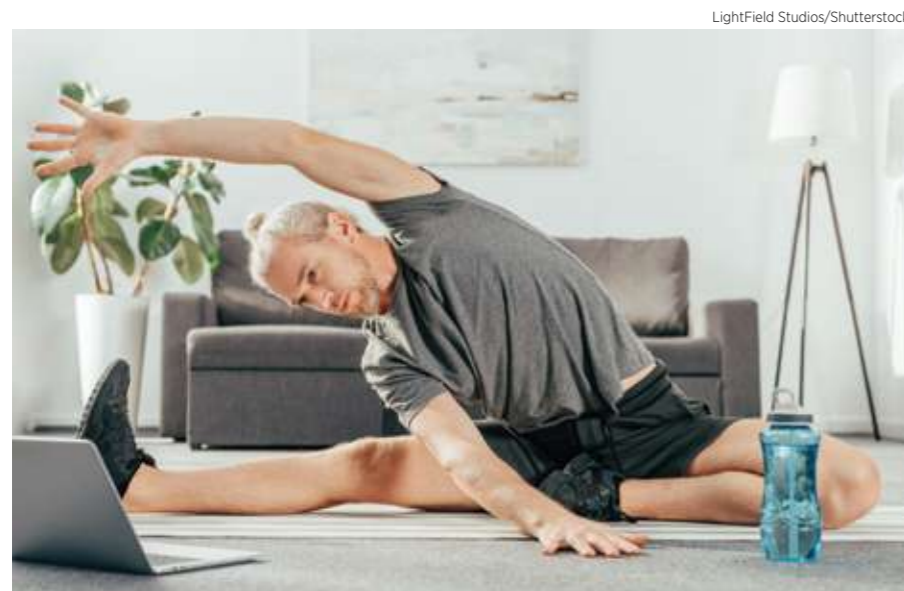
peterschneibermedia/Shutterstock





Com a pandemia, academias e instrutores de atividade física descobriram uma nova modalidade, o treino on-line

# TREINO A DISTÂNCIA VEIO PARA FICAR



LightField Studios/Shutterstock

**C**orrer do trabalho e da escola para a academia, pegar congestionamento, chegar atrasado e carregar mochila o dia todo para muitos é coisa do passado. Depois de uma perda média de 72% no faturamento mensal, o segmento se reinventou e passou a oferecer quase todas as atividades a distância. O modelo economiza tempo e dinheiro, agradou boa parte da demanda e vai continuar disponível.

É o caso da advogada, Mariana Pinto. Ela conta que sempre quis somar yoga à sua rotina, mas casa, trabalho, cursos e outros compromissos tornavam isso quase um sonho impossível. “Eu cheguei a fazer algumas aulas de yoga ano passado, mas por conta do horário, tempo de locomoção e tudo o mais, faltava muito, as aulas não se encaixavam nos meus horários. Pela versão on-line, consigo fazer regularmente, não tenho de levar mochila para o trabalho, chegar atrasada e correndo no estúdio, enfim, ficou muito melhor, e o preço também diminuiu”, conta ela.

A tecnologia para tanto já existia, mas a necessidade estimulou a criatividade dos educadores físicos e agora é possível fazer

**+** A instrutora de hatha yoga, Daniella Gaeta Ruiz, atesta que não encontrou prejuízo para a prática na versão mediada por tecnologia. Ela conta que, antes da pandemia, nunca tinha pensado nisso, sequer achava possível

quase toda atividade física pelo mundo digital. Até Crossfit! Os praticantes dessa modalidade resistiram no começo, porque achavam impossível praticá-la sem a infraestrutura disponível no box, barras, pesos de carga elevada, cordas descendo do teto, mas, com a pandemia se prolongando, passaram a frequentar as aulas on-line e a gos-

tar delas. “Eu achava que não daria certo, fiquei meses sem treinar e, depois de fazer o primeiro treino on-line notei que havia trabalhado toda a musculatura do corpo, mesmo sem equipamentos”, diz a praticante da atividade Thais Aguiar, que treina no box Movimentum Crossfit.

Isso porque, Tiago Alves, dono do box, adaptou os treinos ao universo doméstico. Contando com pouco espaço e pouca carga, o treinador passou a usar mais o peso do corpo, cargas alternativas, como mochilas e sacos de mantimentos, e agachamentos e pulos para contemplar as atividades aeróbicas. A iniciativa deu certo e, mesmo depois da reabertura das academias, os treinos on-line continuam. “Ainda tenho demanda. Há os alunos que precisam manter o isolamento social, por estarem ou terem pessoas próximas no grupo de risco, mas há também os que gostaram do modelo”, conta. “Eu resisti um pouco, achava que era impossível fazer o treino sem a infraestrutura de barras, cargas e equipamentos, mas funcionou, o que faz falta mesmo é sociabilizar”, confirma Thais Aguiar, atleta da modalidade.

O casal de personal trainers, Simone Leal e Caio Guadagnin, por exemplo, há mais de dez anos trabalhando no segmento, equipou-se da internet e de videoinstrutores para oferecer consultoria on-line a um número bem maior de alunos e a preços bem menores. Ele, estudante de marketing digital, criou uma espécie de academia digital. “São dois sites, o meu, para o público em geral, e o da Simone, especializado em treinos femininos”, conta.

Contratada a consultoria, os alunos ganham acesso aos vídeos com as instruções para cada exercício indicado nas planilhas do programa mensal de treinos, organizados um a um para seis dias por semana. “Qualquer dúvida extra a gente está à disposição para responder por Whatsapp em até 24 horas”, afirma Simone. O preço cobrado pela consultoria on-line é 180 reais ao mês, en-



VGstockstudio/Shutterstock

quanto a hora-aula presencial custa 200 reais. Para Luiz Sampaio, um dos alunos que largou a academia no primeiro mês de isolamento e ainda não voltou, o treino é excelente e facilmente adaptável com os equipamentos portáteis que adquiriu pela internet. “Alguns com a ajuda do próprio consultor”, conta. Caio e Simone completam que não há riscos de lesão se o aluno seguir as instruções corretamente. “Eu sou muito preocupado com isso e gravamos no detalhe a execução de cada exercício que indicamos”.

A instrutora de hatha yoga, Daniella Gata Ruiz, também atesta que não encontrou prejuízo para a prática na versão mediada por tecnologia. Ela conta que, antes da pandemia, nunca tinha pensado nisso, sequer achava possível. “Inclusive, antes da pandemia, as pessoas tinham um pouco de preconceito com a aula on-line”, comenta. Depois de estabelecido o isolamento social, a procura por versões a distância aumentou muito, e Daniella teve de pensar num modelo para atender à demanda. Em junho,

ela adotou plataformas de chamada de vídeo, passou a montar listas de músicas relaxantes para sua turma e a orientar a organização do ambiente para a prática. “Hoje, mantenho cerca de 30 alunos on-line, todos muito satisfeitos com o novo modelo, pois, além de não haver prejuízo para a prática, ganharam tempo e dinheiro com ela. Nesse momento, não tenho planos de voltar para um estúdio”, comenta.

Nana Vieira, professora de dança livre, também achava impossível dançar sem interação. Mas virou uma entusiasta do modelo depois que passou a oferecer aulas pelo Zoom e ter adesão de quase 100 pessoas, e não pretende parar depois da vacina. Ela pretende manter um modelo híbrido, on-line e presencial. “Tem gente de longe que quer participar. Nas aulas pela internet, vem gente de todos os cantos, outro dia tinha participantes da Dinamarca”, vibra. À frente do grupo Somos Dança, Nana acha que o sucesso da modalidade se deu porque dança não é só uma atividade física, é



Undrey/Shutterstock

Estrada Anton/Shutterstock



também terapêutica. “Nos momentos mais difíceis da minha vida, como quando me divorciei, eu dançava para melhorar. Nada melhor do que música e movimento ritmado para mudar o estado de espírito das pessoas, num momento em que distanciamento social é necessário”, afirma.

Nana faz dança desde os 6 anos de idade, passou por balé clássico, contemporâneo, moderno, dança afro e hoje se dedica a estudar a dança como terapia. As aulas são semanais, aos sábados, pela manhã. Com antecedência, ela manda a playlist da vez e os apetrechos a serem providenciados para a aula. “Tem semana que peço para separar balde, noutra temos casaco ou almofada de parceiro. Até com máscara já dançamos”, celebra. Para Nana, os ingredientes que não podem faltar no encontro são ecletismo, criatividade e muito bom astral. ■

## Risco de lesão

O ortopedista e médico do esporte do Núcleo de Medicina do Esporte do Hospital Sírio-Libanês, Dr. Adriano Almeida, lembra que o vírus chegou de maneira inesperada, mudou a vida de todos e ninguém imaginava que fosse durar por tanto tempo. As pessoas foram retiradas, subitamente, de todas as atividades, inclusive as essenciais, como trabalho e estudo, e tornaram-se sedentárias de um dia para o outro. Além disso, a alimentação mudou para pior no período, bem como aumentou o consumo de bebidas alcoólicas. Para ele, nada poderia ser melhor do que aderir a treinos a distância, nesse momento. Para ele, as atividades on-line, gravadas ou em tempo

real, são boas porque orientam tecnicamente e motivam as pessoas a praticarem alguma atividade. “Claro que a maioria prefere fazer isso na academia ou com personal, mas, na impossibilidade do presencial, a orientação on-line é muito bem-vinda”, afirma. De acordo com o especialista, pessoas que não têm qualquer limitação física e praticam atividade física leve, como caminhar ou subir escadas sem ficar ofegante, não precisam de orientação a distância. Para os que praticam atividades mais intensas, essa orientação on-line é muito recomendada. Sempre há risco de lesão, quanto mais intensa a atividade, maior o risco. Para minimizar esse

risco, Dr. Almeida recomenda que a retomada das atividades seja gradual e que os praticantes sigam rigorosamente a orientação do instrutor on-line. Segundo ele, nessa recente reabertura de parques e academias, já subiu o número de pacientes lesionados porque, depois do isolamento de meses, voltaram a se exercitar na mesma intensidade do período pré-pandemia. As dicas são simples: na dúvida, não faça o exercício e retome gradualmente a atividade, mesmo se praticou esportes a vida toda. Outro alerta do especialista é que nem toda atividade em casa, feita com o peso do corpo ou elásticos, é leve. “Para elas, valem as mesmas regras de atividades mais intensas”, completa.

# UM CHEFE

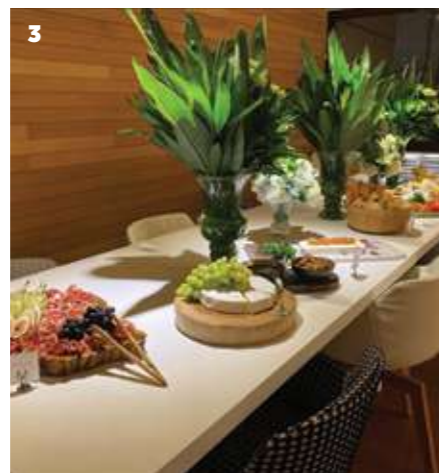
**pra chamar de seu**

Do sofá para a sala de jantar, sem se preocupar com vaga ou manobrista, é possível ter o cardápio de sua escolha, criado na sua cozinha por um profissional particular da boa comida

Fotos 1, 2 e 3, o chef Otávio Gentile e suas criações. Nas fotos 4, 5, 6, 7 e 8, pratos e *finger foods* do Wellcome Chef



fotos Divulgação



JP WALLET/Shutterstock



Uma atividade que vem crescendo mundo afora caiu nas graças do brasileiro: o chef em domicílio. Ele entrega o prato de sua escolha, com os ingredientes de sua preferência, feito na sua cozinha e para quantas pessoas você quiser. Tudo isso, e ainda dá para ficar de papo com o cozinheiro durante o preparo. O que, segundo os atores do segmento, é o que os clientes costumam gostar mais de fazer. A prática não é uma grande novidade, mas ganhou força na pandemia. De acordo com o chef Otávio Gentile, a demanda subiu cerca de 25% de março para cá. Nesse período, ele já fez festa de aniversário para núcleos familiares, jantares para casais de amigos e jantares românticos. O evento mais inusitado foi de um cliente que comemorou o primeiro ano de casado, em abril, quando todos os restaurantes estavam fechados. “Não tinha como levar a esposa para o restaurante preferido, então ele levou a equipe para cozinhar para ela em alto-mar, num barco. A surpresa foi incrível”, conta.

Gentile é formado pelo SENAC em gastronomia, com Master Chef, na Itália, no ICIF (Italian Culinary Institute for Foreigners ou, no português, escola internacional de cozinha italiana). Trabalhou em Milão e na França antes de voltar para o Brasil e inaugurar esse modelo de negócio. A ideia, segundo ele, foi fruto da epidemia de gripe suína, na Argentina. Gentile alugou uma casa em Bariloche para passar férias com a família e assim que chegaram começou a epidemia. “Sem ter como sair, a dona da casa nos indicou o serviço de um chef que cozinhou em domicílio, eu acabei contratando seis jantares dele, ficamos amigos. Acabei trazendo-o para o Brasil para fazer eventos comigo aqui”, conta. Dez anos depois, é possível contratar Gentile para cozinhar e ensinar a cozinhar, seus produtos incluem chef em casa, chef em festas e eventos e aula de chef. “Há clientes que presenteiam amigos que gostam de cozinhar com uma noite de chef, eu fico de assistente e tira-dúvidas”, brinca.



#### PREÇOS DE UM BOM RESTAURANTE

A Welcome Chef é outro serviço disponível em São Paulo. A negociação é inteiramente digital. Pelo site, você monta o jantar ou pequeno evento: monta cardápio, verifica preço, agenda e contrata o serviço. A equipe de seis chefs é liderada pelo neozelandês Shaun Dowling. A Welcome Chef pratica preços equivalentes aos de um bom restaurante.

A única coisa que não dá para escolher previamente e pela rede é o próprio chef. “Trabalhamos com profissionais qualificados e treinados pelo Dowling para oferecer o melhor prato, respeitando o cardápio escolhido pelo cliente, enviamos o chef da equipe que estiver disponível para a data definida no ato do agendamento”, explica Eric Godoi, um dos sócios da empresa. Em Brasília, o Chef Time oferece a experiência. Semelhante ao funcionamento do Welcome Chef, todo o serviço é contratado pela internet, site com o mesmo nome, e não é possível escolher o chef. ■

Confira sete  
endereços  
paulistanos e um  
brasiliense que  
rendem passeios,  
literalmente,  
deliciosos

# MERCADOS

QUE VALEM A VISITA





Patricia Peceguni/Viana/Shutterstock

O título recorrente de capital gastronômica do país não veio ao acaso. São Paulo, além de possuir mais de 15 mil opções de restaurantes e 20 mil bares à disposição de moradores e visitantes e de oferecer dezenas de tipos de cozinhas diferentes, incluindo comidas típicas de outros países, reúne os melhores mercados gastronômicos. A VIVER separou endereços paulistanos e de Brasília que rendem deliciosos passeios. Os espaços juntam empórios, frutarias, peixarias, casas de carnes, cafés, restaurantes e lojas com ingredientes vindos de diversos cantos do mundo. Confira!

#### MERCADO MUNICIPAL DE SÃO PAULO

O ponto de partida desse passeio é o Mercado Municipal, o famoso Mercadão, como é chamado pelos paulistanos. Ele foi inaugurado em janeiro de 1933 e é especializado na comercialização de frutas, verduras, cereais, temperos, carnes e outros produtos alimentícios. Além de todos os insumos necessários para produzir um bom prato, o visitante desfruta da arquitetura do início do século 19, preservada e rodeada de vitrais que ilustram a produção agrícola da época. Lá, você encontra ainda refeições variadas na praça de alimentação, pastéis e sanduíches famosos distribuídos nos “botecos internos” das ruas do mercado, como o gigante sanduíche de mortadela. Agora, para quem gosta de fugir do óbvio, a Casa das Ostras, localizada no térreo, é um dos poucos endereços na capital em que se pode provar ostras frescas, abertas na hora para o cliente. Tem lugar para sentar e servir bebidas, além de uma grande variedade de frutos do mar.

**Endereço:** Rua Cantareira, 306 – Centro  
**Horário:** Segunda a sábado, das 6h às 18h | Domingo, das 6h às 16h

#### MERCADO MUNICIPAL DE PINHEIROS

Menos famoso do que o primo mais velho, o Mercadão, o Mercado Municipal de Pinheiros também vale a visita. Reformado há pouco tempo, é também uma boa opção para comprar tudo em um só endereço. O mercado mantém variadas bancas de frutas, legumes, temperos, ervas, carnes, peixes, grãos e bebidas. Ao fim das compras, a dica é fazer um lanchinho na Comedoria Gonzales, especializada em ceviche e frutos do mar, ou provar um dos pratos de inspiração nordestina de Rodrigo Oliveira, no Mocotó Café.

**Endereço:** Rua Pedro Cristi, 89 – Pinheiros  
**Horário:** Segunda a sábado, das 8h às 16h



Divulgação Instagram

#### MERCADO MUNICIPAL DA LAPA

O Mercado Municipal Rinaldo Rivetti, o popular Mercado da Lapa, foi inaugurado em 1954, com quase 5 mil m<sup>2</sup> de área construída e apenas 40 boxes dos 160 planejados prontos. Os primeiros clientes do mercado foram os imigrantes europeus à procura de produtos naturais de sua terra natal, como vinhos, uísques, bacalhau, peixes chepolinas, funghi italiano e azeites. Hoje, o espaço conta com açougues, avícolas, docerias, empórios, hortifrúti, peixarias, jardinagem, tabacaria e muito mais.

**Endereço:** Rua Herbart, 47 – Lapa  
**Horário:** Segunda a sexta, das 8h às 19h | Sábado, das 8h às 18h



Divulgação Instagram

#### CASA GODINHO

Instalada na década de 1920 no Edifício Sampaio Moreira, prédio tombado no centro velho de São Paulo, a Casa Godinho oferece petiscos e produtos tradicionais. Na vitrine, empadinhas com variadas opções de recheio e o bacalhau em lascas são algumas das receitas mais procuradas pelos clientes. Para beber, vale conferir os vinhos portugueses, chilenos e argentinos disponíveis na adega da casa. Outro destaque são as cestas montadas com diversos produtos da casa.

**Endereço:** Rua Líbero Badaró, 340 – Centro  
**Horário:** Segunda a sexta, das 7h às 19h

#### VILA BUTANTAN

Novinha, se comparada aos demais mercados, a Vila Butantan foi inaugurada em 2016 e merece a visita pela reprodução do clima nova-iorquino encontrado no Dumbo, bairro do Brooklin que reúne independentes de diversas áreas, de arte a roupas e comidas, na capital americana. Além disso, o espaço, que começou como food park, hoje tem jeito de shopping de containers a céu aberto. Com diversas opções de comida, como hambúrguer, polenta, ceviche, waffle e petiscos salgados, lojas de roupas, design e frequentes eventos esportivos e culturais.

**Endereço:** Rua Agostinho Cantu, 47 – Butantan  
**Horário:** Segunda a terça, das 11h às 20h | Quarta a sábado, das 11h às 22h | Domingo, das 11h às 21h



Fotos Divulgação Instagram



Foto Divulgação Casa Santa Luzia



**EATALY**

Os visitantes podem provar novidades, saborear vários pratos e comprar muitos produtos, entre comidas e bebidas, incluindo pratos prontos para viagem, nos 4,5 mil metros quadrados do Eataly, em São Paulo. O mercado tem mais de 20 departamentos, distribuídos nos três pisos que ocupa. Neles tem de tudo: padaria, hortifrúti, açougue, peixaria, rotisseria, pasta fresca, uma fábrica de muçarela, queijos, carnes curadas, laticínios e todas as categorias essenciais de uma mercearia, como doces, geleias, conservas, azeites, molhos, temperos, condimentos, massas, arroz, bebidas não alcoólicas, vinhos, cervejas, destilados, livraria e bazar, além dos restaurantes.

**Endereço:** Av. Pres. Juscelino Kubitschek, 1489 - Itaim Bibi. **Horário:** Domingo a quinta, das 8h às 23h | Sexta e sábado, das 8h às 00h

**EMPÓRIO SANTA MARIA**

Outra referência para as compras do dia a dia é o Empório Santa Maria, localizado no Jardim Europa, há 15 anos. São aproximadamente 12 mil itens disponíveis nas gôndolas, com variedade de queijos e frios de diversas origens e tipos; carnes de cortes nobres; hortifrúti selecionados; pães diversos, brioches e croissants feitos diariamente com receitas exclusivas; massas frescas e comidas prontas da rotisseria; além de produtos de mercearia, doceria, bebidas, bazar, limpeza, perfumaria e presentes. A casa mantém também restaurante, sushi bar e uma máquina italiana especial para degustação de vinhos no segundo andar.

**Endereço:** Av. Cidade Jardim, 790 - Itaim Bibi **Horário:** Segunda a sábado, das 8h às 22h | Domingo, das 8h às 21h

**CASA SANTA LUZIA**

Endereço mais que tradicional para os apaixonados por gastronomia, a Casa Santa Luzia foi inaugurada, em 1926, como um pequeno empório. Hoje é um dos mais importantes mercados gastronômicos do país. Dispõe de seções de alimentos raros importados de muitas partes do mundo. O setor denominado Alimentos Especiais, que reúne ingredientes alternativos, é um dos mais respeitados da cidade, na opinião de cozinheiros paulistanos. Nele, é possível encontrar produtos vegetarianos, orgânicos, integrais e saudáveis, indicados para pessoas com intolerância a glúten, açúcar, gordura ou sódio. Há também comida boa pronta, ou quase pronta, para levar para casa.

**Endereço:** Al. Lorena, 1471 - Jardim Paulista **Horário:** Segunda a sábado, das 8h às 20h45



**MERCADO MUNICIPAL DE BRASÍLIA**

Muito parecido com o Mercado paulistano na oferta de itens variados e guloseimas populares, como o sanduiche de mortadela e o pastel de bacalhau, os encantos do Mercado Municipal de Brasília vão para a criatividade da arquitetura. As grades, portões, arcos e vitrais que compõem sua fachada, têm mais de 100 anos e foram trazidos parte da Inglaterra e parte de São Paulo e Rio de Janeiro. Além disso, azulejos de Athos Bulcão e peças adquiridas nos antigos casarões da Avenida Paulista ornamentam o local. No Mercado é possível encontrar de tudo: queijos, carnes, peixes, pães, frutas, verduras, azeites, entre outros.

**Horário:** Segunda a sábado, das 8h às 21h | Domingo, das 9h às 14h.

**Endereço:** Quadra 509 - W3 Sul. Telefone (61) 3442-4500



Charles N/Instagram

**OUTROS SERVIÇOS | SÃO PAULO - SP**

**BRASÍLIA - DF**

**Comer Dulca**

Mezanino do Bloco D, Hospital Sírio-Libanês, Bela Vista.

**Restaurante Solarium**

13º andar, Bloco D, Hospital Sírio-Libanês, unidade Bela Vista. Serve lanches rápidos e refeições. Tel: (11) 3155-0289 das 10h às 17h.

**Hotéis Ibis Hotel**

Av. Paulista, 2.355, Consolação. Tel: (11) 3523-3000

**Quality Suites Imperial Hall**

Rua da Consolação, 3.555 Tel: (11) 2137-4555

**Comodidades Alvena Lavanderia**

Rua Peixoto Gomide, 292 Tel: (11) 3255-7355

**Droga Raia**

Av. Paulista, 2.053 Tel: (11) 3262-4961

**Comer**

UNIDADES ASA SUL DO HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS

**Baby Beef Rubaiyat**

SCES Trecho 1, Lote 1 A, Asa Sul, DF Tel: (61) 3443-5000

**New Koto**

CLS 212, bloco C, loja 20, Asa Sul, DF Tel: (61) 3346-9668

## Pós-graduação 2021

Construa os próximos passos da sua jornada profissional com o Sírio-Libanês.

**Prepare-se para atuar em um novo cenário, ainda mais desafiador, na área da saúde.**

O momento exige profissionais e lideranças capazes de se reinventarem em situações inesperadas, com foco em inovação e gestão.

**Confira todos os programas disponíveis e inscreva-se!**



[iep.hospitalsiriolibanes.org.br](http://iep.hospitalsiriolibanes.org.br)

Conhecimento transformado  
*em cuidado*



SÍRIO-LIBANÊS



# OMS ALERTA: saúde mental pode ser a nova pandemia

**D**e acordo com uma pesquisa recente da Organização Mundial da Saúde (OMS), a pandemia de Covid-19 interrompeu serviços essenciais de saúde mental em 93% dos países em todo o mundo, enquanto a demanda por saúde mental vem aumentando. A pesquisa, feita com 130 países, fornece os primeiros dados globais que mostram o impacto devastador da pandemia no acesso aos serviços de saúde mental e ressalta a urgente necessidade de mais financiamento. No Brasil, os números não são animadores: 9,3% dos brasileiros (cerca de 19,4 milhões) sofrem com ansiedade, o que coloca o Brasil no primeiro lugar da lista de países mais ansiosos do mundo. Para entender melhor o assunto, VIVER ouviu a psicóloga Daniela Achette. Coordenadora da Unidade de Psicologia do Sírio-Libanês e mestre em Ciências da Saúde pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo, ela afirma que não é possível falar em saúde mental sem haver equilíbrio.

Para a psicóloga **Daniela Achette**, um bom sinal de que a cabeça vai bem é a capacidade de manter bem-estar e equilíbrio diante de adversidade e conflito

**Como definir saúde mental e quando distúrbios como ansiedade, tristeza, e depressão merecem atenção?**

A saúde mental contempla vários fatores, tem a ver com a capacidade de manutenção dos estados de bem-estar e equilíbrio, mesmo diante da adversidade, do conflito, reconhecendo nossos limites e usando nossos próprios recursos. No entanto, o mundo viveu no último ano, o Brasil particularmente de março para cá, um cenário contínuo de incertezas, submerso em um universo de mudanças da nossa rotina. Tudo está diferente, da forma como nos conectamos com o outro à lista de atividades externas que compunham nosso cotidiano. Isso distancia equilíbrio do vocabulário de todos. Esse desequilíbrio geral tende a promover o surgimento de sofrimento mental. Tudo está desorganizado, das necessidades básicas – como sono e alimentação – ao mais simples plano para o futuro. Uma situação de instabilidade como a que vem com a pandemia coloca todas as necessidades e ambições humanas sob ameaça, gera perdas de referência e ganho de insegurança, isso explica os índices altos de procura por ajuda especializada.

**O Brasil já lidera há algum tempo o ranking dos mais ansiosos do mundo. Com instabilidade política e econômica de longo prazo, quão vulnerável fica o país ao adoecimento mental quando juntamos pandemia à cena?**

A pandemia é, sozinha, ansiogênica, a gente perdeu as referências da vida organizada, planejada. Hoje, ir ao supermercado é um longo ritual, para visitar os pais tem de ter um manual, incluindo distância e lugar seguros. A população já padece da saudade de viver sem regulação. Eu gosto de usar a pirâmide de intervenções em saúde mental e apoio psicossocial do IASC (Comitê Permanente Interagências, sigla do inglês Inter-



Foto Rachel Guedes

-Agency Standing Committee). Gosto dessa ilustração (reprodução na página ao lado), justamente por ser uma pirâmide que, em sua base, dá destaque a considerações sociais e acessos a serviços básicos e à segurança. Num segundo momento, vem o fortalecimento da rede de apoio da comunidade, da família, ou seja, é preciso focar na capacitação da própria comunidade, da rede de atendimento básico, dos agentes de saúde, enfim, preparar pessoas e instituições que

de alguma maneira possam apoiar a saúde mental, identificar desequilíbrios, acolhê-los. No topo da pirâmide, estão os serviços especializados. É necessário que uma rede esteja estabelecida para lidar com o luto coletivo que está posto.

**Já é possível medir ou estimar o impacto do luto coletivo que será deixado pela pandemia?**

Não há ainda como saber ao certo. Mas di-

versos estudos estão em andamento e devemos ter esses dados em 2021, 2022. Sabemos que já há um aumento da procura por profissionais da saúde mental, bem como do número de pessoas com sofrimento psíquico que deram entrada nas emergências hospitalares nos últimos meses. Há pouco, um grupo do Rio Grande do Sul publicou o recorte de uma pesquisa em andamento sobre saúde mental, destacando o impacto da qualidade da informação que a população recebe. Segundo esse estudo, pessoas muito expostas a notícias de óbitos têm aumento da ansiedade. A gente vive, sem dúvida, um luto coletivo e daqui um tempo a gente vai ter de entender e dar conta das questões relacionadas a essas perdas. São quase 180 mil mortos no Brasil, quando pensamos no impacto social disso, multiplicamos por dez. Há risco de perdas de funcionalidade, produtividade, razão para as coisas, senso de propósito. Temos desafios, pois há pouco investimento na área na rede pública, muitos brasileiros perdendo o emprego e migrando para a rede pública, e temos informação de que as esperas são cada vez maiores para atendimentos psicoterápicos. Por outro lado, vejo a sociedade se organizando, pelos mais diversos canais, para oferecer alguma escuta a esse sofrimento, o que aponta uma saída. Além disso, percebemos que a sociedade vem rompendo o preconceito com a psicoterapia e buscando ajuda.

**Como o Hospital Sirio-Libanês se prepara para lidar com a pandemia de saúde mental?**

A gente vem trabalhando muito desde o início da pandemia. A instituição reestruturou todo o suporte psicológico oferecido, tanto aos pacientes internados nas áreas restritas ao tratamento da Covid-19 como para os demais. Hoje há atendimento presencial e digital a todos os pacientes. Para os internados e respectivos familiares da UTI-Covid-19 (Uni-

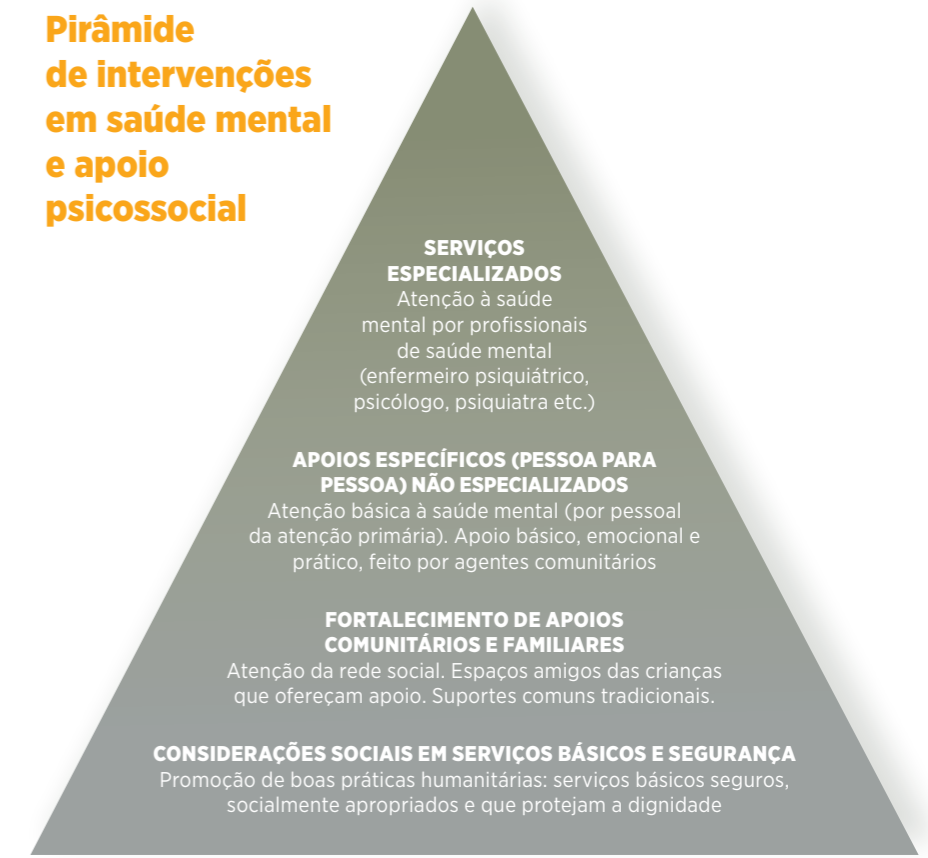
dade de Terapia Intensiva dedicada ao tratamento da doença) foi estruturado um programa de visitas virtuais diárias, além de um monitoramento das necessidades psicológicas desses familiares, tanto no ambiente de sala de espera quanto virtualmente, buscando assim manter este canal de conexão. Além disso um projeto intitulado “Isolado sim, sozinho nunca” viabiliza que a família possa encaminhar mensagens, vídeos e fotografias para o paciente. Todas estas ações buscaram alívio e cuidado com o sofrimento experimentado e podem favorecer o enfrentamento de todos os envolvidos. Para os pacientes do ambulatório de psicologia, foi estabelecido o monitoramento dos pacientes que tiveram Covid-19. A equipe de

psicologia faz teleconsultas regulares para entender como eles estão psíquica e clinicamente. Se detectada a necessidade, o paciente segue em acompanhamento no ambulatório de psicologia. Em breve, estará funcionando também nosso ambulatório de enlutados, que é especializado em suporte ao luto.

**Qual o seu conselho para que o equilíbrio seja preservado nesse momento?**

Acho que ressaltar a importância das pessoas reconhecerem suas emoções e encontrarem um caminho para lidar com elas é importante. O equilíbrio vem da oscilação entre emoções positivas e negativas que experimentamos no dia a dia e essa pendulação é o que auxilia nossa regulação emocional. ■

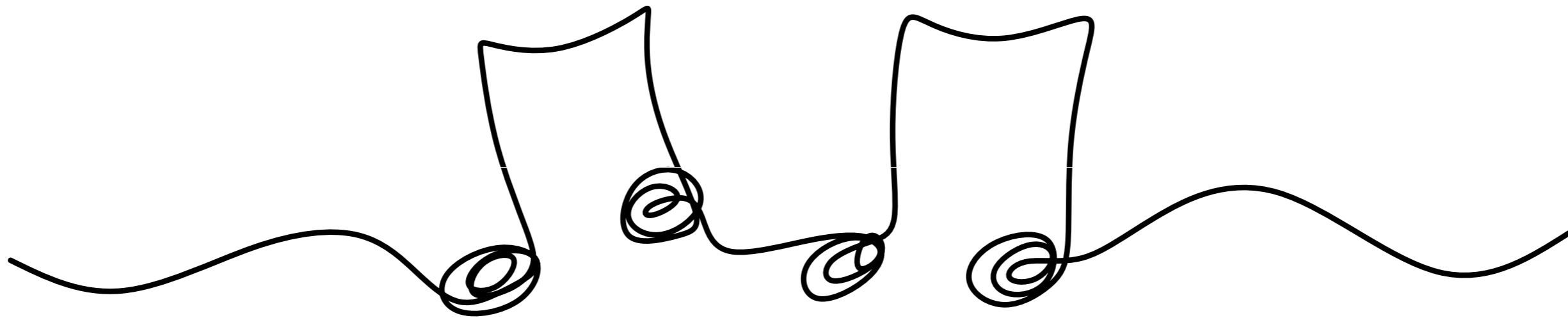
**Pirâmide de intervenções em saúde mental e apoio psicossocial**



1. Gregório Pinheiro;
2. Leandro Lui;
3. Fabiana Ruotolo;
4. Abner Barrozo;
5. Caroline Gabrelian;
6. Andréia Watanabe;
7. Tiago Almeida;
8. Sandra Stanícia;
9. Felipe Senna;
10. Alberto Helito;
11. Fábio Teixeira;
12. Paulo Silveira

Segunda-feira à noite, depois de mais de dez horas dedicadas à medicina, eles tiram o jaleco, sacam seus instrumentos e entregam mais de três horas à música popular brasileira e à Banda do Sírio-Libanês

# PODE ENTRAR QUE A BANDA É SUA



**Teve músico que chegou tímido, como dr. Paulo Silveira, dizendo ‘eu tenho interesse,**

**mas não toco acordeom há 12 anos’ e hoje não se separa nem do instrumento, nem da banda**

“**S**e avexe não, amanhã pode acontecer quase tudo, inclusive nada. Se avexe não, que a lagarta rasteja até o dia em que cria asas...”. Foi cantando esses versos da canção Natureza das Coisas, de Flávio José, que o cirurgião oncológico Abner Jorge Barrozo, o Jorginho, para os colegas músicos, iniciou essa entrevista. O tom era o dos versos, leve e animado. A mensagem é que, realmente, a música transforma, pois o tom se repetiu com cada um dos integrantes da Banda do Hospital Sírio-Libanês entrevistado por VIVER para contar aqui um pouco dessa história.

Ao todo são 14, apaixonados pela música e pela Banda. Infelizmente, tempo e espaço não permitiram que todos fossem entrevistados aqui. Tem médico, enfermeiro, fisioterapeuta, nutricionista e músicos profissionais: um maestro e um baterista e percussionista. A banda é aberta a todos os colaboradores do hospital interessados, e o repertório, segundo o maestro, leva em conta as habilidades individuais de cada integrante. “Teve músico que chegou tímido, como dr. Paulo Silveira, dizendo ‘eu tenho interesse, mas não toco acordeom há 12 anos’ e hoje não se separa nem do instrumento, nem da Banda”, conta o maestro, diretor, arranjador e compositor, Felipe Senna. Quem começa a contar essa história é dr. Alberto Helito. Pediatra, clarinetista e saxofonista, ele participou do nascimento da Banda do Hospital Sírio-Libanês. Em 2004, com 17 anos, ele sequer havia entrado na escola de medicina, mas juntou-se a um grupo de médicos da instituição, amigos do pai, dr.

Alfredo Salim, e fizeram um show amistoso para o 18 de outubro – Dia do Médico, no IEP (Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa). À época, era somente um grupo de amigos e médicos que se juntava para tocar. Eles nem imaginavam que o evento daria



## Ensaios da Banda

A Banda se reúne para ensaiar todas as segundas-feiras, entre 18h30 e 21h, no teatro do IEP (Instituto de Ensino e Pesquisa Sírio-Libanês). Para 2021, o projeto é ter um ensaio aberto por mês para colaboradores e a comunidade que frequenta a instituição. A Banda está aberta a novos talentos dentre os colaboradores de todas as áreas do Sírio-Libanês. Atualmente, os ensaios estão suspensos por conta da pandemia.

origem à Banda que agora leva o nome da instituição. “Foi tão bacana que, depois desse show, meu pai, considerado patrono da Banda por nós, teve uma conversa com a diretoria e conseguiu tornar oficial a fundação”, conta o médico e músico, como gosta de se definir. O passo seguinte foi a contratação do maestro Felipe Senna, no mesmo ano, seguido da rotina de ensaios que culminaram na primeira apresentação oficial, no espaço do hospital onde hoje está instalado o Bloco D. Então, já constituída a como Banda do Hospital Sírio-Libanês, tocaram Tom Jobim para colaboradores e convidados.

Passados 16 anos, muitas festas dos médicos e de colaboradores depois, a Banda mantém um repertório eclético, baseado na música popular brasileira, faz as trilhas de todas as montagens anuais das peças do grupo de teatro da instituição e, com o maestro Felipe Senna assinando direção musical, arranjos e compondo parte do repertório. Está presente também nos eventos oficiais e “personalizados” da instituição, reunindo em torno de sua música toda a comunidade Sírio-Libanês: colaboradores de todas as áreas, pacientes, familiares e visitantes. “A gente toca em eventos e inaugurações oficiais para convidados e visitantes. Com formações menores, tocamos em efemérides, como Dia das Mães, das Crianças, nas alas de internação, e já tocamos até para um paciente internado que pediu”, conta o maestro.

Para dr. Abner Barrozo, a Banda é única. Nenhuma outra instituição tem algo parecido. Ela carrega a marca do Sírio-Libanês em pioneirismo, excelência e humanismo. Ele conta

que, certa vez, estava a caminho do centro cirúrgico quando foi chamado para cantar para uma paciente que fazia aniversário naquele dia e se encontrava em estado grave. Adiou o procedimento e foi para o quarto da moça. “Cheguei lá, era uma aluna minha da faculdade de medicina, foi um momento sublime, fiquei muito feliz em poder participar daquela celebração”, conta emocionado.

Fabiana Ruotolo, nutricionista e cantora, conta que música sempre foi uma paixão em sua vida, ganhou até um festival na época do colégio. Mas a nutrição era a carreira segura e com a qual ela poderia distribuir os então sonhados cuidados ao outro. Há 20 anos atua na instituição na especialidade nutrição enteral e parenteral. Em 2005, passou a fazer parte da banda, onde é conhecida como Fabi. Ela brinca que não é propriamente cantora, mas cantar a faz muito feliz. “Amo meu trabalho, mas a música me completa, ingressar para a banda foi um presente, a chance de realizar mais um sonho que, além de contribuir para minha qualidade de vida, permite alcançar de alguma forma os corações das pessoas à minha volta”, emociona-se.

O hematologista Paulo Silveira, aquele que não tirava o acordeom da caixa há 12 anos, segundo o maestro, estava na plateia do show de 18 de outubro de 2004. Ele conta que ficou ouvindo emocionado ao grupo tocar Jobim e mais uma série de músicas brasileiras lindas e que no final veio um convite a todos que tocassem algum instrumento e tivessem interesse em integrar o grupo que procurassem por um dos integrantes. O músico se entusiasmou, embora ainda estivesse

## Integrantes

**Abner Barrozo**  
cirurgião oncológico,  
cantor e percussionista

**Alberto Helito**  
pediatra, saxofonista  
e clarinetista

**Andréia Watanabe**  
nefrologista e pianista

**Caroline Gabrelian**  
fisioterapeuta e cantora

**Fabiana Ruotolo**  
nutricionista e cantora

**Fabio Vieira Teixeira**  
técnico de enfermagem,  
contrabaixista e cavaquista

**Felipe Senna**  
maestro, diretor musical  
e arranjador

**Gregório Pinheiro**  
oncologista e violonista

**Leandro Lui**  
músico convidado

**Natã dos Santos Silva**  
montador e trompetista

**Paulo Silveira**  
hematologista e acordeonista

**Rafael Monici**  
endoscopista e violonista

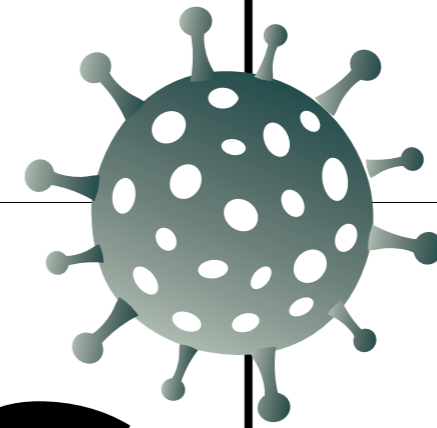
**Sandra Stanicia**  
flautista convidada

**Tiago Almeida**  
montador e trompetista

inseguro com a ideia. “Eu fiquei pensando: puxa vida quem vai querer acordeom”, diz. Mas a vontade de estar envolvido pela música novamente foi mais forte que a dúvida, então procurou dr. Otelo Rigato, da infectologia, que era quem coordenava o trabalho do grupo à época. “Quando falei, ele achou ótimo e me disse que o hospital estava contratando um maestro para ensaiar a gente e formar uma banda. Assim, há 15 anos, entrei para a primeira formação da Banda do Hospital Sírio-Libanês, onde toco até hoje, e agora meu acordeom ocupa espaço nobre na minha sala de visitas”. Segundo dr. Silveira, o instrumento foi um grande companheiro na pandemia, para ele e para os pacientes internados, pois passou a enviar vídeos dele tocando a seus pacientes.

Não faltam histórias para ilustrar a paixão desses profissionais da saúde pela Banda e pela música. Mas a certeza desse amor vem quando ouvimos sobre a dedicação deles ao grupo. Juntos, esses 14 músicos, certamente, somam perto de 150 horas de trabalho num dia e encerram suas atividades exaustos. Mas, a despeito disso, na segunda-feira à noite, hora do ensaio, tiram o jaleco, sacam seus instrumentos e encaram felizes mais duas horas e meia de dedicação total à Banda. “A disciplina e o compromisso do grupo não devem nada aos de músicos profissionais”, declara o maestro, que emenda à fala, “sou fã deles”. E eles do maestro. É unânime no grupo a certeza de que a música transforma em diversos aspectos e de que o maestro Felipe Senna estimula o avanço de cada um no seu instrumento, desde que entram para o grupo. ■

# UMA EQUIPE QUE Salva vidas



Foco no paciente, dedicação e segurança a toda a comunidade Sírio-Libanês são os ingredientes que ajudam a instituição no combate ao Sars-Cov-2

**E**m meados de fevereiro, assim que a Covid-19 chegava ao Brasil, a diretoria do Hospital Sírio-Libanês (HSL), formada por várias diretorias, incluindo a Assistencial, montaram o Comitê de Crise para combater a doença, definindo ações e diretrizes que garantiriam, meses depois, os resultados bem-sucedidos da instituição. Em dez meses de pandemia, o HSL recebeu mais de 2.100 pacientes com diagnóstico de Covid-19, 89% destes tiveram alta. Uma taxa de mortalidade que foi quase a metade da apresentada nos hospitais internacionais, segundo a diretora assistencial, Wania Baía.

Além da dedicação diuturna de equipes dedicadas e bem preparadas, a diretora atribui o sucesso obtido ao desenvolvimento de estrutura e planejamento rápidos e adequados para encarar o desafio. Na área assis-

cional, foi criado o Núcleo de Monitoramento Assistencial para atualização e monitoramento das ações. Os encontros com as equipes que compõem o Núcleo são feitos diariamente com foco em recursos humanos, materiais, treinamento, desenvolvimento, processos e ações de maior criticidade. "Garantimos as boas práticas necessárias com transparência, clareza e agilidade na comunicação com todos os envolvidos no atendimento", afirma a diretora.

De acordo com Wania, a pandemia expõe nas instituições demandas históricas, exige mais trabalho e até sobrecarrega os colaboradores. A forma de minimizar tais impactos era manter o foco no cuidado do paciente e garantir a segurança dos profissionais da saúde. "Assim fizemos, com mais de 8 mil colaboradores trabalhando no combate direto ou indireto da doença, somente 19% contraíram a Covid-19, um número muito abaixo do apresentado pela população paulistana", declara.

A Diretoria Assistencial adotou o modelo de gestão e prática profissional focados no cuidado centrado na pessoa, tendo como principais pilares: prática baseada em evidência, gestão baseada em relacionamentos e gestão participativa para chegar à excelência assistencial necessária no combate à doença. A Diretoria Assistencial mantém uma equipe transdisciplinar composta por profissionais de enfermagem, nutrição, farmácia, reabilitação, psicologia, técnicos de

raio-X e biomedicina. Todos trabalharam de maneira integrada para prestar o melhor cuidado com base na qualidade e na segurança, segundo Wania Baía. "Além de infraestrutura, agilidade e comunicação adequadas para o trabalho, nosso êxito é resultado de uma equipe guerreira, que não mediu esforços para salvar vidas e a cada um deles, em nome da instituição, meu muito obrigada", conclui.



## SEGURANÇA SÍRIO-LIBANÊS NA PANDEMIA

Hospital Sírio-Libanês mantém todos os cuidados contra a Covid-19 e segue operando com equipes treinadas, fluxos e alas separados, redução e triagem de visitantes para garantir a segurança do paciente e evitar contaminações pela Covid-19. Com essas medidas, a meta é reduzir o máximo possível os riscos de contaminação cruzada. A instituição sempre teve processos sólidos de segurança e qualidade de serviços de saúde, desde de 2007 é acreditada pela Joint Commission International (JCI), cuja certificação, renovada a cada três anos, atesta padrão internacional a esses processos. No entanto, ciente de que a pandemia exige medidas ainda mais rigorosas, o Sírio-Libanês adotou protocolos ainda mais rigorosos de segurança para atender a seus pacientes. De acordo com doutor Felipe Duarte, coordenador de práticas médicas do hospital, deve continuar assim por um bom tempo. "É o que podemos chamar de novo normal em ambiente hospitalar. Embora a fase mais crítica tenha passado, o hospital está inteiramente dividido. Há fluxos separados para todos os setores. Em alguns casos, como internação e para fazer procedimentos invasivos, os pacientes são previamente testados antes do encaminhamento às respectivas alas", afirma. ■

## medidas adotadas

- **O hospital inteiro está usando máscara 24 horas por dia.** Além de sempre manter toda a equipe treinada para o uso de EPIs (equipamentos de proteção individual) como máscaras e luvas, hoje ninguém entra no Sírio-Libanês sem ter as mãos higienizadas com álcool em gel, colocar a máscara cirúrgica, ter a temperatura do corpo aferida e receber orientações gerais de uso do material e da circulação interna.
- **As entradas são totalmente independentes.** Os pacientes de outras patologias são recebidos pela entrada dos blocos C e D (rua Adma Jafet), e pacientes sob suspeita de Covid-19, pelo pronto atendimento, entrada pela rua Barata Ribeiro.
- **Elevadores separados.** Para evitar que os fluxos se cruzem, a equipe de arquitetos, engenheiros e médicos redesenhou inteiramente o uso dos elevadores. Agora, há elevadores para pacientes com Covid-19 e outros para pacientes das demais patologias. Além disso, foi intensificada a higiene dos botões e dos corrimãos.
- **Alas separadas.** O hospital reservou alas específicas para os pacientes com Covid-19. Há dois andares do Bloco C destinados exclusivamente à internação de tais pacientes. Os prontos atendimentos e as unidades de terapia intensiva (UTIs) também foram separados.
- **Pronto atendimento com fluxos separados para triagem, atendimento e observação.** Pacientes com suspeita ou confirmação de Covid-19 são triados e atendidos em área específica, apartada do local onde pacientes com outras patologias estão.
- **Unidades de terapia intensiva (UTIs) separadas.** A UTI Geral conta com três alas intercomunicáveis dedicadas para cuidados dos pacientes portadores da doença em estado crítico. Para os pacientes com outras patologias, ficaram inteiramente reservadas a UTI Cardiológica, a UAIC e uma ala da UTI geral, totalmente apartadas das demais. Também não há intercâmbio de profissionais entre as unidades dedicadas ao cuidado de pacientes com Covid-19 e aquelas destinadas a pacientes com outras doenças.
- **Roupas separadas.** As roupas são higienizadas e deixadas nos andares destinados ao tratamento do vírus. Assim que as alas foram separadas, os profissionais que atuam nelas passaram a usar roupas cirúrgicas ao assumir suas atividades e as deixam no local ao sair do trabalho.
- **Centro cirúrgico e centro de diagnóstico separados.** As salas cirúrgicas reservadas aos pacientes com Covid-19 foram separadas, e houve adoção de protocolos de circulação de ar adequados para eliminar qualquer contato. O centro de diagnóstico também teve fluxos e aparelhos alterados. Há aparelhos dedicados somente aos pacientes com Covid-19, que não são usados pelos demais.



## Começa o projeto de reabilitação pós-Covid-19 para o

# SUS

Na fase atual, a iniciativa do Sírio-Libanês em parceria com o Ministério da Saúde dá apoio a cinco hospitais públicos no Brasil



**H**ospital Sírio-Libanês (HSL), em parceria com o Ministério da Saúde, lançou o projeto Reabilitação Covid-19. O objetivo é preparar a rede pública para a retomada segura das atividades hospitalares eletivas depois da pandemia. O projeto dará apoio a cinco hospitais públicos em todo o Brasil na recuperação de pacientes graves pós-Covid-19. A iniciativa é parte do compromisso da instituição com o Programa de Apoio ao Desenvolvimento Institucional do Sistema Único de Saúde, do Ministério da Saúde (PROADI-SUS). “Nosso foco é compartilhar com a rede pública o conhecimento e a excelência desenvolvidos no HSL”, afirma o gerente de projetos, Rodrigo de Souza.

Na atual fase – fase zero, o Reabilitação Covid-19 atua em cinco hospitais públicos brasileiros: Hospital Geral de Fortaleza (CE), Hospital de Base (DF), Hospital Municipal de Contagem (MG), Hospital Geral de Palmas (TO) e Hospital Geral do Trabalhador (PR). A par-

tir de três visitas presenciais e três virtuais, a equipe do Sírio-Libanês ajuda a implementar protocolos e metodologias ágeis, como SCRUM e ferramenta Lean. As tutorias virtuais farão o acompanhamento dos indicadores que medem a reabilitação, com intuito de que o paciente retorne à rotina normal depois de sair da UTI (unidade de terapia intensiva).

Com a iniciativa, os profissionais do HSL treinam equipes multidisciplinares nos hospitais públicos para que ofereçam os cuidados necessários à reabilitação dos pacientes fora da UTI. Isso porque o paciente pós-Covid-19 sai da UTI precisando de cuidados múltiplos para voltar à vida normal: fonoaudiólogo, neurologista, nutricionista, fisioterapeuta. “Esses cuidados estão disponíveis, em geral, na UTI, mas, se há outra área preparada para ofertá-los, reabilitamos os pacientes nela e liberamos o leito de UTI para outros pacientes graves”, afirma Souza.

A iniciativa prevê ainda a doação de diversos equipamentos de reabilitação, como

andador de alumínio, exercitador de pernas e braços (minibike), respirador, kit de agilidade com cones e marcadores para treinos de equilíbrio e agilidade motora, válvula de fonação, eletroestimulador muscular, entre outros, a fim de garantir excelência no cuidado com o paciente.

Além disso, são entregues cartilhas com orientações técnicas voltadas a cada área da equipe multiprofissional: reabilitação motora, funcional, psicológica, respiratória e outras. O projeto vai possibilitar melhora no uso dos leitos voltados ao atendimento de pacientes com doenças crônicas; redução do tempo médio de internação dos pacientes críticos pós-Covid-19; e garante a adoção do protocolo de Alta Segura.

Para o secretário de Atenção Especializada à Saúde do Ministério da Saúde, Luiz Otavio Franco Duarte, a iniciativa reforça a importância do PROADI-SUS para o SUS. “Esse binômio muito bem aproveitado pelo sistema público e privado dá o alicerce para que o SUS

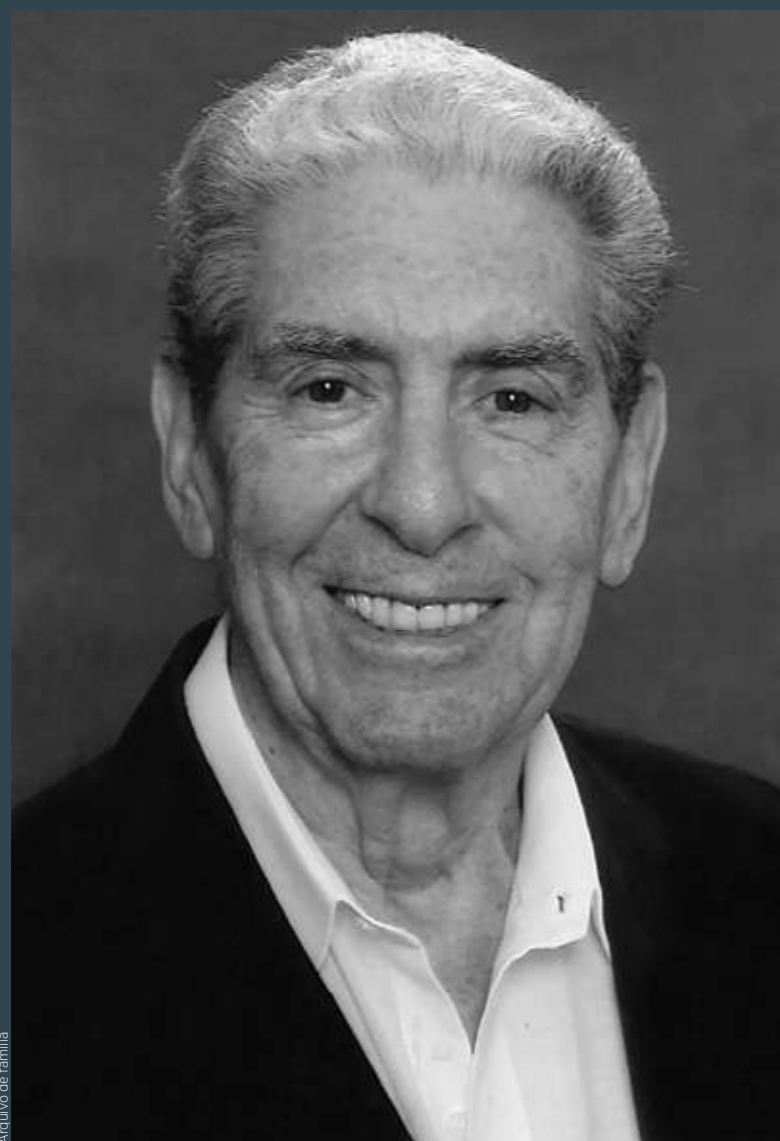
alcance a excelência e promova qualidade de vida para seus usuários”, destaca o secretário.

De acordo com Andrezza Serpa, diretora do departamento de gestão de ações estratégicas, a ideia do projeto surgiu a partir da experiência bem-sucedida do Hospital Universitário Pedro Ernesto, da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UERJ). “A partir do modelo do Pedro Ernesto, notamos a necessidade da criação de protocolos bem definidos para oferecer aos pacientes, após a internação em unidades de terapia intensiva, mais funcionalidade, minimizando sequelas e otimizando a gestão dos leitos”.

Dados da Associação de Medicina Intensiva Brasileira (AMIB) mostram que a média de permanência de um paciente com Covid-19 na UTI do SUS é de 12 dias. Justamente por apresentarem comorbidades, esses pacientes demoram em média mais 20 dias para receber alta, após saírem da UTI. O Conselho Nacional dos Secretários de Saúde (CONASS) e Conselho Nacional das Secretarias Municipais de Saúde (CONASEMS) também apoiam a iniciativa.

### **SOBRE O PROADI-SUS**

O PROADI-SUS foi criado em 2009 para apoiar e aprimorar o Sistema Único de Saúde (SUS) por meio de projetos de capacitação de recursos humanos, pesquisa, avaliação e incorporação de tecnologias, gestão e assistência especializada, sob demanda do Ministério da Saúde. Atualmente, o programa reúne cinco hospitais de excelência brasileiros, dentre os quais o Hospital Sírio-Libanês. O PROADI-SUS é mantido com recursos dos hospitais participantes como contrapartida da imunidade fiscal. Os projetos partilham com a rede pública a expertise dessa rede de excelência. Entre os principais benefícios do PROADI-SUS, destacam-se: redução de filas de espera; qualificação de profissionais; pesquisas de interesse da saúde pública; gestão do cuidado apoiada por inteligência artificial e melhoria da gestão de hospitais públicos e filantrópicos em todo o Brasil. ■



## RADI MACRUZ, O GRANDE AMIGO DO CORAÇÃO

A Sociedade Beneficente de Senhoras - Hospital Sírio-Libanês e seu Centro de Cardiologia manifestam profundo pesar pela perda de um ícone da Cardiologia. Faleceu, em 30/11/2020, aos 95 anos, o professor doutor Radi Macruz, Professor Associado do Departamento de Cardiopneumologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), mesma instituição em que se graduou. O professor doutor deixa uma trajetória marcada por pioneirismo e um legado de avanços à Cardiologia. Foi ele, por exemplo, quem propôs a realização de um transplante cardíaco, em São Paulo (não realizado por impedimentos legais), um ano antes do sul-africano Christian Barnard fazer a primeira cirurgia do tipo no mundo. De perfil pesquisador e apaixonado por matemática, uniu as disciplinas a favor do coração e criou, entre outras coisas, o intervalo PR do eletrocardiograma - índice que inclusive leva seu nome, na literatura médica. Além de muito conhecimento, diversos livros e estudos científicos, o médico e estudioso se immortaliza no empenho dedicado à construção do Instituto do Coração, inaugurado em 1978, ao lado dos colegas Luiz Décourt, Fúlvio Pillegi, João Tranches, E J Zerbini, Geraldo Verginelli, Delmond Bittencourt, Egas Armelin, entre outros.

## Conheça os endereços do Sírio-Libanês

### São Paulo

-  **Hospital Sírio-Libanês**  
**Rua Dona Adma Jafet, 115 - Bela Vista - (11) 3394-0200**  
 Serviços: Pronto Atendimento, Centro de Diagnósticos, Centro de Cardiologia e Oncologia, Infusão, Hemodiálise, entre outros. Atendimento em mais de 40 especialidades.
-  **Sírio-Libanês Itaim**  
**Rua Joaquim Floriano, 533 - (11) 3394-0200**  
 Serviços: Centro de Diagnósticos, Centros de Oncologia e Reprodução Assistida, Centro Cirúrgico/Hospital-Dia e Check-up.
-  **Sírio-Libanês Jardins**  
**Avenida Brasil, 915 - (11) 3394-0200**  
 Serviços: Centro de Diagnósticos com exames laboratoriais e de imagem, como Ressonância Magnética, Densitometria Óssea, Mamografia e Ultrassom.

### Brasília

-  **Hospital Sírio-Libanês**  
**SGAS 613, s/n, Lote 94 - Asa Sul - (61) 3044-8888**  
 Serviços: Pronto Atendimento, Centro de Diagnósticos, Centro Cirúrgico e atendimento em diversas especialidades, como cardiologia, neurologia, oncologia e ortopedia.
-  **Centros de Oncologia**
  - Asa Sul**  
**SGAS 613/614, Conjunto E, Lote 95 - (61) 3044-8888**
  - Lago Sul**  
**SHIS, QI 15, Lote 0, Prédio do Centro Médico Brasília - (61) 3044-8888**
 Serviços: Quimioterapia, Radioterapia, Hematologia, Exames e consultas ambulatoriais e clínicas.
-  **Centro de Diagnósticos**  
**SGAS 613/614, Salas 17 a 24, Lote 99 - Asa Sul - (61) 3044-8888**  
 Serviços: Exames laboratoriais e de imagem, como PET/CT Digital, Ressonância Magnética e Tomossíntese.



SÍRIO-LIBANÊS

# Sírio-Libanês

## Ensino e Pesquisa

**Prepare-se para atuar em um novo cenário,  
ainda mais desafiador, na área da saúde.**

Nossos programas de Ensino valorizam o corpo clínico do Sírio-Libanês e suas experiências, além de promover o protagonismo dos estudantes e a formação técnica e comportamental. Todos os cursos utilizam metodologias participativas e ferramentas tecnológicas que facilitam o aprendizado.

**Conheça nossas atividades de ensino:**



**Você também pode acessar gratuitamente os seguintes conteúdos:**



Conhecimento  
transformado  
*em cuidado*

**Acesse todas  
as atividades:**



[iep.hospitalsiriolibanes.org.br](http://iep.hospitalsiriolibanes.org.br)