

viver



HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS

35 | 2024



SEGUNDO LUGAR
NO MUNDO EM
PROCEDIMENTOS
ESTÉTICOS,
BRASIL ENGORDA
A LISTA DE
INTERCORRÊNCIAS
TRÁGICAS
COM CASOS
REALIZADOS SEM
OS CUIDADOS
NECESSÁRIOS

Espelho sem fundo

HIDRATAÇÃO: ESPECIALISTAS ESCLARECEM A IMPORTÂNCIA DELA PARA SUA SAÚDE

Pós-Graduação 2024

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 os programas disponíveis e inscreva-se!



faculdadesiriolibanes.org.br



FACULDADE
SÍRIO-LIBANÊS



EXPEDIENTE

EDITORIAL

SUA SAÚDE É O NOSSO COMPROMISSO

Sempre pautada pelos assuntos de saúde, bem-estar e qualidade de vida mais atuais, a revista VIVER traz novidades, reflexões sobre os temas e apresenta os mais recentes investimentos do Sírio-Libanês para oferecer a seus pacientes a assistência de excelência que está estampada nesta marca há 100 anos.

Ganhou destaque na capa da presente edição, a reportagem que traz informações sobre os riscos do excesso de procedimentos estéticos. Segundo lugar no ranking de países onde mais foram realizadas intervenções cosméticas, cirúrgicas ou não, o Brasil fica atrás apenas dos Estados Unidos. Os números da vaidade, aqui, também representam riscos de intercorrências trágicas, se tais procedimentos são realizados sem os devidos cuidados técnicos e sem as precauções necessárias.

Outra reportagem que merece ser mencionada é a que aborda o aumento de brasileiros com 100 anos, ou chegando neles. O último censo apontou um aumento de 67% em relação ao levantamento de 2010. O número de idosos com 100 anos ou mais saltou de 22,7 mil, em 2010, para 37,8 mil em 2022. A população idosa já representa 15% dos brasileiros e deve chegar a 50 milhões de pessoas até 2050. Como usar a ciência da longevidade para chegar lá com autonomia, cognição e disposição preservadas é o que a reportagem vem nos mostrar.

Hidratação é outro destaque da presente edição. 2023 foi o ano mais quente da história da humanidade, segundo dados da Organização Meteorológica Mundial (OMM). E assusta saber que esse recorde pode ser superado em 2024. Temperaturas que eram consideradas exceções estão virando regra. Para proteger sua saúde é indispensável manter-se hidratado. A reportagem mostra que o ser humano pode sobreviver semanas sem comer, mas não beber água pode ser fatal em bem menos tempo.

Além dessas, há ainda outras reportagens que apresentam o compromisso de nossa instituição com sua saúde e qualidade de vida, como a seção Beber, que traz a reportagem Muito mais que um cafezinho, sobre os cafés especiais que ocupam cada vez mais cafeterias e pontos de venda. São grãos mais apurados e saborosos, que seguem processos criteriosos em cada etapa de produção. Além disso, a edição traz as mais recentes novidades e reconhecimentos de nossa instituição, que, entre outros feitos, figura pelo quinto ano consecutivo no ranking Newsweek dos melhores hospitais do mundo.

Boa leitura,

FERNANDO GANEM

Diretor-Geral da Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês

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
Denise Alves da Silva Jafet

DIRETORIA DE SENHORAS RESPONSÁVEL PELA PUBLICAÇÃO
Sylvia Suriani Sabie

DIRETORIA GERAL
Fernando Ganem

PRODUÇÃO E EDIÇÃO LETRA A LETRA COMUNICAÇÃO
(letraaletracomunica.com.br)
karin@letraaletracomunica.com.br

COLABORADORES
Kamila Queiroz e Roberta Sampaio

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
Alex Volot / Shutterstock

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



sumário

04 FIQUE POR DENTRO

Novas unidades e reconhecimento público são destaque entre as novidades do Sírio-Libanês no primeiro trimestre de 2024

08 ESPECIAL

A busca sem medidas por beleza e juventude pode causar efeitos desastrosos na aparência e na vida

14

VIVER

14 | VIVER COM QUALIDADE

Viver responde como chegar aos 100 anos com cognição, psicológico, mobilidade, sentidos e vitalidade preservados

22 | BEBER

É ouro na xícara? Conheça mais sobre os grãos especiais que chegam às cafeterias e gôndolas

30 | VIAJAR

O Chile é uma caixa de boas surpresas e a Patagônia chilena é uma maravilha natural que vale a visita

40

ÁREA MÉDICA

40 | MEDICINA

Sua saúde pede água. Veja a importância da hidratação para o equilíbrio geral do organismo

46 | RESPONSABILIDADE

Administrado pelo Sírio-Libanês, o hospital público Menino Jesus entra para o ranking NewsWeek de melhores do mundo

48

RETRATO

O oncologista clínico, **Túlio Flesh Pfiffer**, é o homenageado da seção Retrato



Fotos Hospital Sírio-Libanês



DAY HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS SERÁ INAUGURADO NO MORUMBI ANO QUE VEM

A adaptação do prédio para unidade hospitalar é da Brookfield Properties

Seguindo seu plano de expansão geográfica, o Hospital Sírio-Libanês terá uma nova unidade em São Paulo a partir do primeiro trimestre de 2025. O novo prédio, no bairro do Morumbi, será a quarta unidade do Sírio-Libanês em São Paulo, onde, além da sede na Bela Vista, já há unidades nos Jardins e no Itaim Bibi. A instituição oferece ainda ambulatórios para atendimento do programa de Saúde Populacional na Zona Sul, Zona Leste e Zona Oeste de São Paulo (lista completa das unidades e respectivos endereços podem ser obtidos em hsl.org.br). De acordo com Paulo Nigro, CEO do Sírio-Libanês, a futura unidade de Morumbi é um passo importante na estratégia de crescimento da instituição, que visa dobrar de tamanho até 2030. O projeto conta com investimentos de R\$ 135 milhões. Se-

gundo Hilton Rejman, vice-presidente executivo da Brookfield Properties, a nova unidade terá 10 mil metros quadrados e ocupará nove andares do novo edifício localizado na Torre Orvalho do complexo O Parque, empreendimento administrado pela Brookfield Properties, na avenida Roque Petroni Júnior.

“O projeto inclui as mais avançadas tecnologias e atende às exigências globais de sustentabilidade. O edifício possui certificação do US GBC LEED Gold e duas estrelas da certificação FitWel. Além disso, será adequado às especificações hospitalares exigidas pela rede Sírio-Libanês”, assegura o gestor. “Observamos que essa região tem hoje grande demanda por serviços médico-hospitalares e enxergamos uma oportunidade de trazer os serviços e a qualidade do Sírio-Libanês para mais perto de nossos pacientes que moram

na região”, completa Dr. Fernando Ganem, diretor-geral do Sírio-Libanês.

PLANO DE EXPANSÃO

A nova unidade conversa também com a estratégia de abrir novas clínicas especializadas de excelência, iniciada há dois anos, com a formação de hubs que atendam as especialidades em consultórios e ambulatórios e que abram portas de entrada para a alta complexidade. Em 2022, o Sírio-Libanês inaugurou um centro de diagnósticos em cardiologia em Brasília e, em 2023, uma clínica de oncologia em Águas Claras. O plano é abrir entre 10 e 15 novas clínicas de especialidades nos próximos seis anos. Até o final de 2024, serão definidas cidades do Interior de São Paulo e do Centro-Oeste que receberão novas clínicas especializadas do HSL. ■



HSL É UM DOS MELHORES DO MUNDO PELA QUINTA VEZ CONSECUTIVA

Instituição integra o ranking da Newsweek desde a primeira edição, em 2019

Pelo quinto ano consecutivo, Hospital Sírio-Libanês está entre os melhores do mundo no ranking da revista norte-americana Newsweek, bem como pela Statista, do *World's Best Hospitals 2024*. Na edição deste ano, a instituição subiu 22 posições ante 2023, colocando-se entre os 100 melhores mundiais. O Sírio-Libanês integra também o ranking *World's Best Specialized Hospitals 2024* de melhores hospitais especializados da revista Newsweek, com destaque para as áreas de Oncologia, Urologia, Endocrinologia, Ginecologia e Obstetrícia, Pediatria, Neurocirurgia e Gastroenterologia. Integra também o ranking *World's Best Smart Hospitals 2024* da mesma publicação, que elenca as instituições mais tecnológicas do mundo.

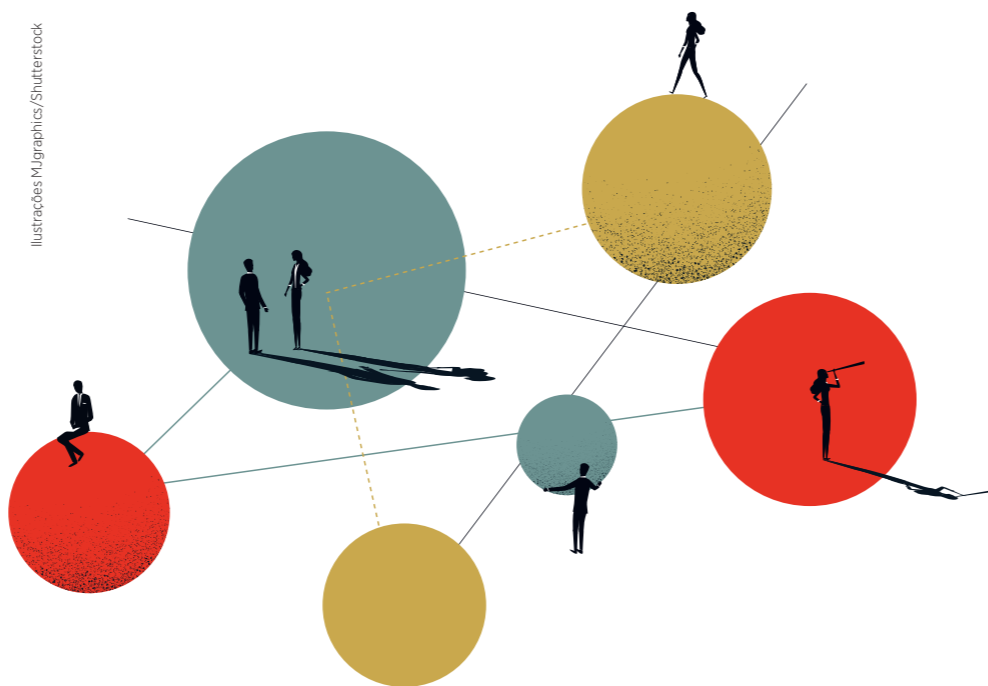
“Muito nos orgulha figurar mais uma vez no ranking dos melhores hospitais do mundo, pois reforça que nossa atuação filantrópica se traduz em entrega de valor e cuidado de excelência. Temos ainda o orgulho de poder fazer tudo isso sempre olhando para nossa sociedade como um todo, valorizando ações de diversidade e respeito ao meio ambiente. Somos hoje líderes em ESG, além de estarmos mais uma vez sendo reconhecidos pela nossa medicina de excelência”, diz Dr. Fernando Ganem, diretor-geral do Hospital Sírio-Libanês. ■

SÍRIO-LIBANÊS ESTÁ ENTRE OS MELHORES DO MUNDO EM RH

Primeiro hospital nacional a obter o certificado global de boas práticas no segmento

O Hospital Sírio-Libanês recebeu a certificação Top Employer, tornando-se o primeiro hospital a obter o título global em boas práticas de Recursos Humanos. O selo reforça o alinhamento da instituição aos mais altos padrões internacionais de compliance e governança. “Esse selo é um reconhecimento do nosso compromisso contínuo em investir nas melhores práticas de Recursos Humanos. Essa grande conquista torna-se ainda maior pois chega logo após garantirmos também a certificação de melhor empresa para trabalhar pela GPTW, e ocuparmos o primeiro lugar na categoria serviços de saúde do ranking Merco Talentos 2022/2023”, diz Paulo Nigro, CEO do Sírio-Libanês. Há mais de 30 anos, o Top Employers Institute contribui para melhorar o mundo do trabalho. Para conquistar essa certificação, as empresas são submetidas a um processo rigoroso nas práticas de Recursos Humanos. ■

Ilustrações: Mjgraphics/Shutterstock



SÍRIO-LIBANÊS NO AEROPORTO INTERNACIONAL DE GUARULHOS

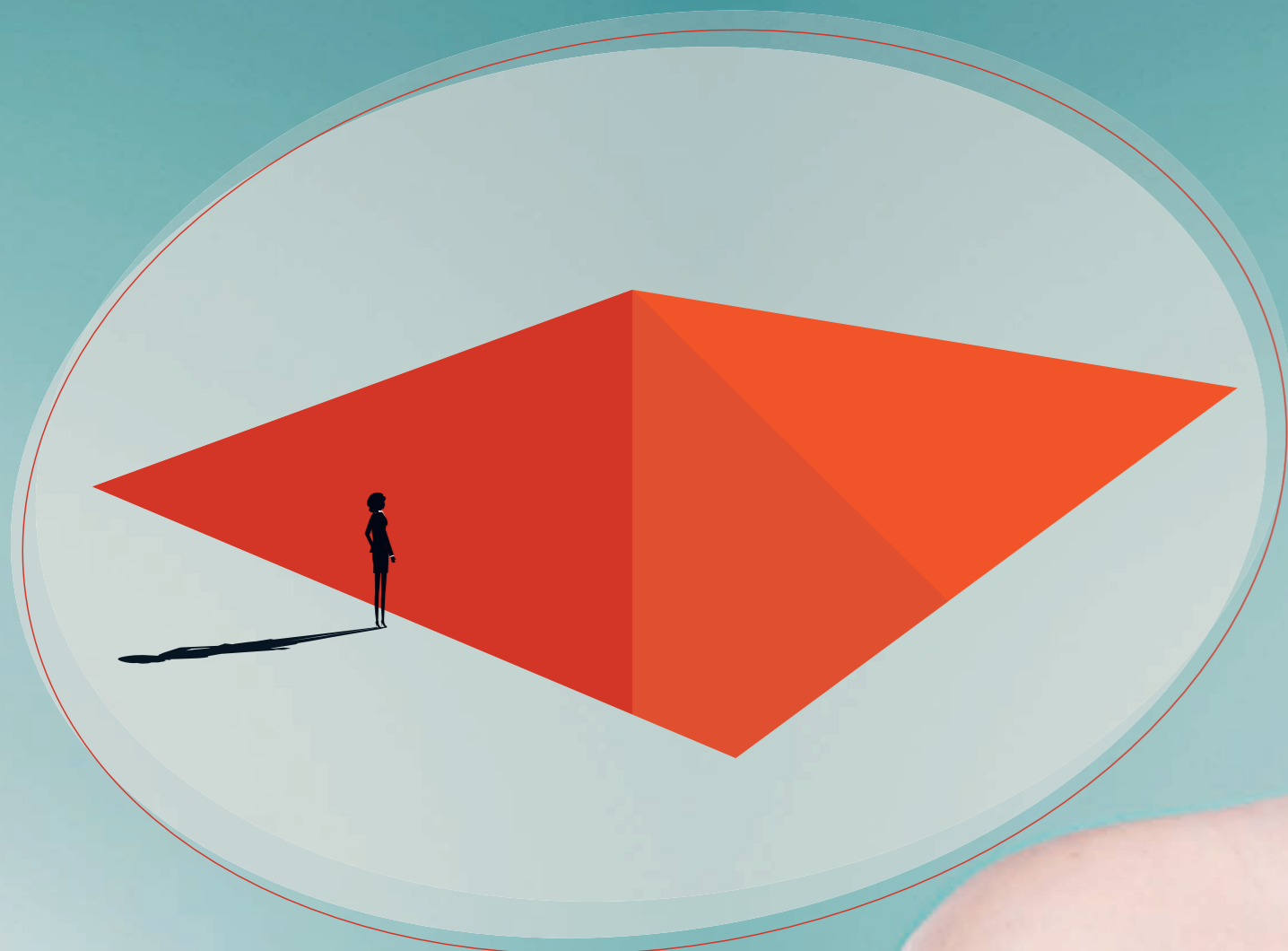
Principal aeroporto do Brasil terá apoio em português, inglês e espanhol para receber o paciente internacional

O Hospital Sírio-Libanês inaugura em abril um espaço de apoio a pacientes internacionais no Aeroporto Internacional de Guarulhos. O local terá uma equipe exclusiva e dedicada para atendimento em inglês, espanhol e português. A equipe está apta para ajudar o paciente no agendamento de consultas, internação, alta hospitalar, coordenação de traslados médicos internacionais, auxílio em processos de transferências bancárias internacionais, emissão de documentos para reembolso e gestão de casos médicos junto à Governança Clínica da instituição. O funcionamento será das 6h às 23h, no Terminal 3 – mezanino (interligação terminais 2 e 3). A iniciativa faz parte do plano de expansão da instituição. “Temos previsto para os próximos anos diversas iniciativas extramuros, a exemplo dessa, no maior aeroporto da América Latina, que oferecerá maior comodidade para nossos pacientes, reforçando nossa excelência em cuidado”, diz Dr. Fernando Ganem, diretor-geral do Sírio-Libanês. É crescente o movimento de estrangeiros à procura de atendimento no Sírio-Libanês. Foram mais de 36 mil atendimentos voltados a clientes internacionais, nos últimos três anos. ■

Beleza

a qualquer custo

A BUSCA INCESSANTE
POR PADRÕES ESTÉTICOS
PODE CAUSAR
EFEITOS DESASTROSOS
NA APARÊNCIA E
TRAZER RISCO À VIDA



O país tropical, bonito por natureza, onde a Garota de Ipanema passa cheia de graça, também está no pódio quando se fala em procedimentos estéticos. De acordo com a última pesquisa da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS 2022), o Brasil ocupa o segundo lugar no ranking de países onde mais foram realizadas intervenções cosméticas, sejam cirúrgicas ou não. Está atrás apenas dos Estados Unidos.

Os números da vaidade trazem embutidos os riscos de intercorrências trágicas durante esses procedimentos, quando realizados sem os devidos cuidados e precauções. Não há registros oficiais de mortes decorrentes de procedimentos estéticos no país, mas casos assim costumam ser alardeados na mídia, principalmente quando a vítima é alguma celebridade.

A falta de controle dos órgãos oficiais e os crescentes apelos de profissionais e estabelecimentos de estética pouco qualificados contribuem para aumentar o número de acidentes, inclusive os fatais. “Há um mercado muito grande em torno desses procedimentos, e a população é seduzida a realizá-los. Todo mundo quer ser jovem e bonito”, afirma o cirurgião plástico do Hospital Sírio-Libanês Marcelo Sampaio.

Contribuem para o aumento da procura – e dos riscos – os aplicativos que oferecem filtros de imagem, os quais fazem verdadeiras plásticas virtuais nas pessoas: afinam o nariz, dão volume aos lábios, tiram rugas etc. “O usuário pensa: vou ficar assim. Procura um profissional não competente, que promete mundos e fundos, e acaba entrando numa fria”, adverte o médico.

O doutor Sampaio estima que atenda pelo menos dois casos por semana de complicações, algumas sérias, ocasionadas por procedimentos chamados de pouco invasivos ou ambulatoriais, com uso de preenchedores,

toxina botulínica (botox) e de aparelhos, realizados em clínicas. “O que mais nos preocupa são os preenchedores porque os casos que nos chegam são dramáticos”, conta.

TERRENO MINADO

Geralmente os procedimentos estéticos, cirúrgicos ou mesmo os pouco invasivos, custam caro. Quem escolhe o lugar e o profissional priorizando o menor preço corre o risco

+ A psicóloga do Hospital Sírio-Libanês Cristiane Alasmar observa na clínica uma obsessão escravizante por manter-se jovem. Segundo ela, há pessoas colocando botox com 20 anos a fim de prevenir marcas do envelhecimento. “Todo exagero pode gerar reação. Não acho que temos de deixar de nos cuidar e envelhecer bem, mas não podemos temer o envelhecimento pois é uma batalha inglória e gatilho de muitas insatisfações. A aceitação e o viver bem em cada fase são o segredo para vencer esse conflito”.

de arcar com custos muito mais altos no final, já que novas intervenções podem ser necessárias para corrigir problemas decorrentes de uma execução falha.

Os maiores riscos estão associados ao uso de preenchedores, explica o cirurgião, seja na face ou no corpo, principalmente quando são injetados produtos não absorvíveis pelo organismo, como o PMMA (conhecido comercialmente como Metacril). “Geralmente são casos encaminhados por infectologistas.”

Nas situações em que são usados preenchedores, há o risco de ser formada uma colônia de bactérias, causando infecção que pode ser resistente a antibióticos. “A bactéria se aloja nos materiais injetados, que podem ser ácido hialurônico, PMMA e até outros que nem se sabe ao certo qual composição têm.” Normalmente, busca-se isolar o germe para identificar o tipo de bactéria que precisa ser atacada.

Porém, algumas vezes, o material injetado forma um escudo proteico, impedindo a ação do antibiótico. Se uma substância absorvível pelo organismo, como o ácido hialurônico, é injetada no lugar errado ou de forma inadequada, é usada uma enzima para dissolvê-la. Mas no caso do PMMA, recorre-se à cirurgia. Como esse material fica alojado na gordura do paciente, para extraí-lo, perde-se tecido adiposo, o que pode causar deformidades.

CUIDADO COM MODISMOS

O novo sucesso do mercado da beleza tem sido a chamada “harmonização facial”, prática que faz uso de preenchedores na face para, por exemplo, levantar a ponta do nariz, projetar o queixo, acentuar a maçã do rosto ou atenuar rugas. “Ao se popularizar, esse tipo de procedimento passou a ser feito em qualquer lugar, sem nenhum controle. Virou terra de ninguém”, alerta o doutor Sampaio.

Quando pessoas sem preparo nem qualificação estão à frente desses procedimentos,



Alex Volot / Shutterstock

há risco de as substâncias usadas na “harmonização facial” serem injetadas dentro de uma veia ou artéria, causando uma necrose. “Há casos descritos de cegueira por injeção intravenosa ou intra-arterial de preenchedores da face. Não sei como secretarias de saúde, Ministério Público e órgãos competentes em geral poderão controlar isso”, preocupa-se o cirurgião.

Um projeto de lei que determina a notificação compulsória de complicações associadas a procedimentos estéticos foi aprovada pela Comissão de Constituição e Justiça

e de Cidadania da Câmara dos Deputados, no último mês de novembro, e segue em tramitação no parlamento. Se promulgada, a lei exigirá também que, em registros de óbito, conste o tipo de procedimento e o nome do profissional que atestou a morte da vítima.

No atual cenário, é fundamental fazer uma escolha bem criteriosa antes de se submeter a um procedimento estético. O doutor Marcelo Sampaio lista alguns itens que devem ser observados: cuidado com o armazenamento das substâncias, respeito ao seu prazo de validade

de, medidas de assepsia do local e dos envolvidos no procedimento e qualificação profissional para a prática específica.

ANAMNESE OBRIGATÓRIA

O cirurgião destaca que é imprescindível fazer uma avaliação clínica completa do paciente antes dos procedimentos estéticos. “Isso envolve avaliar o estilo de vida da pessoa, saber se tem doenças prévias, quais remédios toma e, quando necessário, solicitar exames laboratoriais e uma avaliação cardiológica.”

O ambiente hospitalar oferece maior segurança, por dispor de toda a estrutura necessária para atender intercorrências urgentes. Segundo o doutor Marcelo Sampaio, complicações relacionadas à lipoaspiração frequentemente estão associadas ao fato de ter sido realizada em uma clínica, onde não há unidades de terapia intensiva.

Se o paciente sofre uma intoxicação pelo anestésico ou tem uma arritmia cardíaca, geralmente não há condições no local de retirá-lo dessa situação. “Realizar procedimentos em um ambiente não hospitalar é como viajar sem o pneu reserva do carro”, compara.

Outro critério muito importante é evitar excessos. No caso da lipoaspiração, o Conselho Federal de Medicina determina que não sejam retirados mais que 7% do peso do/a paciente, nem se execute o procedimento em mais de 40% da superfície corporal. De maneira geral, deve-se evitar a realização de muitas cirurgias plásticas de uma só vez, alternativa sedutora para os pacientes, por “aproveitar” a mesma anestesia e licença médica.

“Cabe ao profissional não se dobrar a esse tipo de solicitação dos pacientes e lhes responder: olha, vamos fracionar sua cirurgia em duas ou três etapas, pois será mais seguro. Além do mais, o médico não é de ferro, e cansa depois de cinco ou seis horas contínuas”, lembra o doutor Marcelo Sampaio. ■

MAIS DE
2,7 milhões
DE PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS REALIZADOS NO BRASIL EM 2021



Receita para a juventude

“O que nos move, sempre, é a curiosidade, a vontade de aprender. Quando você começa a perder isso, aí, sim, você acaba. Isso em qualquer idade.” Esse foi um depoimento da atriz Marieta Severo, em uma entrevista concedida à revista Marie Claire, difundido nas redes sociais.

A atriz falava justamente sobre a obsessão das pessoas, inclusive as mais novas, por procedimentos estéticos. E fez um apelo: “Jovens, se olhem menos no espelho.” Mas, afinal, os avanços na área da estética podem trazer benefícios ou são uma grande cilada?

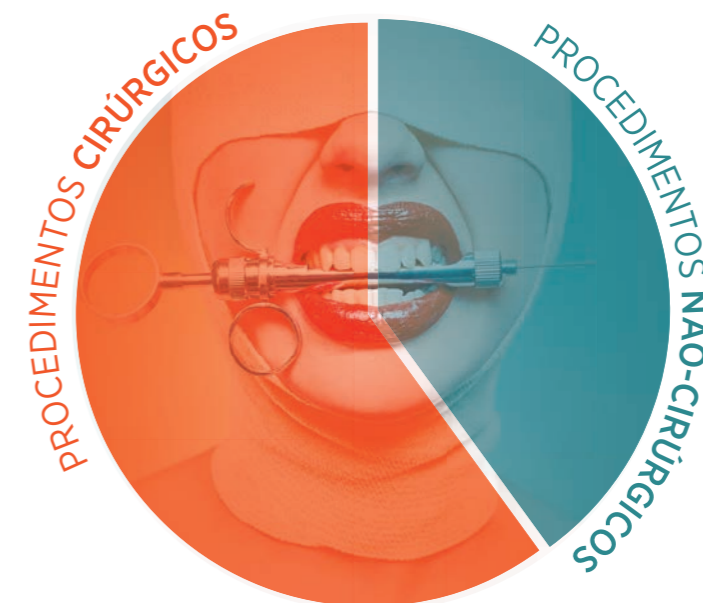
A psicóloga Cristiane Alasmar, do Hospital Sírio-Libanês, acredita que procedimentos estéticos trazem ganhos para a autoestima e autoconfiança, desde que a motivação para realizá-los seja interna e não vinda de outros ou da sociedade.

“O ponto de partida é o autoconhecimento, para ir em busca do que você realmente quer e não daquilo que os outros estão impondo para você. A verdadeira transformação ocorre quando há coerência e harmonia entre o interno e o externo”, opina.

O problema, acredita a psicóloga, é quando a pessoa busca satisfazer expectativas alheias ou persegue um padrão idealizado e inatingível. “Ela faz um procedimento atrás do outro e nunca está satisfeita.”

A preocupação excessiva e irracional com “defeitos” percebidos na aparência física é o que se denomina dismorfismo corporal. “São situações assim que podem trazer danos e com as quais deve-se ficar alerta”, assinala a psicóloga.

MJgraphics/Shutterstock



1.634.220
TOTAL DE PROCEDIMENTOS CIRÚRGICOS

1.089.420
TOTAL DE PROCEDIMENTOS NÃO-CIRÚRGICOS



Fonte: Pesquisa ISAPS 2022 sobre Procedimentos Estéticos/Cosméticos realizados em 2021

RUMO AOS CEM

AUMENTA
O NÚMERO
DE PESSOAS
CENTENÁRIAS NO
PAÍS, E CIÊNCIA E
SOCIEDADE BUSCAM
DESVENDAR
COMO CHEGAR LÁ
COM COGNIÇÃO,
PSICOLÓGICO,
MOBILIDADE,
SENTIDOS E
VITALIDADE
PRESERVADOS

Formatura da neta, 20 de janeiro, em Campinas; show de Filipe Catto, 26 de janeiro, Rio de Janeiro, e, dois dias depois, aniversário de 90 anos da amiga carioca, na Lagoa. Foi assim que começou o ano de Maria das Graças de Castro Sampaio, Dadá para os amigos, que vai completar 84 anos em julho. “Nunca me deito sem saber o que vou fazer no dia seguinte”, garante. De fato, sua agenda cotidiana, em Salvador, sua terra natal, não perde nada para esse início de ano festivo. Professora de redação desde os 23 anos, concluiu mestrado em Letras e Linguística pela Universidade Federal da Bahia (UFBA) aos 67 anos, e a formação em Psicanálise aos 70. Dadá mora sozinha, lê ao menos um livro por mês e vai ao cinema uma vez por semana. “Também faço pilates duas vezes na semana com colegas que foram minhas alunas”, conta. O segredo para tanto, segundo ela, é se encaixar no conforto que a vida permite e não se submeter a imposições.

Maria das Graças é um bom exemplo de pessoa com capacidade intrínseca preservada, conceito que foi criado pela Organiza-

ção Mundial da Saúde (OMS) e determina quem consegue a vida mais longa possível mantendo sua capacidade funcional. O conceito da OMS inclui manter em bom estado cognição, psicológico, mobilidade, aspecto sensorial e vitalidade. Segundo a coordenadora do Núcleo de geriatria e gerontologia do Hospital Sírio-Libanês, Naira Hossepian Salles de Lima Hojaij, juntas, essas são habilidades indispensáveis para uma vida longa e saudável, que nos permitem tocar as necessidades cotidianas e curtir essa fase da vida. “O objetivo hoje não é viver mais; é viver bem”, afirma.

O termo envelhecimento saudável foi cunhado, no final da década de 1990, por Rowe e Khan, à época relacionado a envelhecer livre de doenças. Uma realidade fora da curva, na opinião da Dra. Naira Hojaij, pois é impossível chegar aos 80 sem enfrentar alguma doença. Maria das Graças, mesmo, já enfrentou um câncer e hepatite C. “O que se propõe hoje é manter a funcionalidade, a despeito de multimorbidades, perdas sensoriais e questões socioeconômicas, que devem ser remediadas”, completa Dra. Hojaij. A principal mudança na adoção do

conceito de capacidade intrínseca é manter e otimizar as capacidades funcionais necessárias para o envelhecimento saudável.

O tema nunca foi tão atual. Comparado ao levantamento de 2010, o último Censo apontou um aumento de 67% no número de idosos com 100 anos ou mais. Essa população saltou de 22,7 mil, em 2010, para 37,8 mil em 2022, e a perspectiva é chegar a 50 milhões até 2050. “Vejo isso na prática. Há um aumento de centenários não só no Sírio-Libanês mas no Hospital das Clínicas, onde também trabalho, porém a grande maioria ainda muito fragilizada e incapacitada”, afirma Dra. Naira Hojaij. Essa é a grande questão: como usar o que já se sabe sobre o envelhecimento para chegar aos 100 anos com autonomia, cognição e disposição preservadas? Dizem que temos de ter ao menos quatro poupanças: dinheiro, músculos, saúde física e mental, confere?

A DÉCADA DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL - 2021-2030

Essa década foi declarada pela Assembleia Geral das Nações Unidas, em dezembro de 2020, como a do envelhecimento saudável como estratégia para construir uma sociedade para todas as idades. Se forem confirmadas as projeções para 2100, de que, em média, os brasileiros vão viver 88 anos, o desafio da sociedade é preservá-los ativos.

Os cientistas são unânimes em considerar que envelhecer respeita três fatores: cronologia, irreversibilidade e heterogeneidade. Vem com o tempo, não tem volta e cada um envelhece de um jeito. Mas eles também consideram que, a despeito desses fatores, é possível ter uma vida longa e com a capacidade intrínseca, conforme nomeou a OMS, preservada. Para tanto, é importante lançar mão dos conhecimentos científicos acumulados e dos hábitos cotidianos adequados. Dr. Dráuzio Varella, por exemplo, médico do HSL, tem 80 anos, trabalha in-

+ Como usar o que já se sabe sobre o envelhecimento para chegar aos 100 anos com autonomia, cognição e disposição preservadas? Dizem que temos de ter ao menos quatro poupanças: dinheiro, músculos, saúde física e mental, confere?



Photo by Cristiane Teston on Unsplash

Photo by Janko Ferlic on Unsplash





Photo by Ravi Patel on Unsplash

tensamente e ainda disputa maratonas.

Hábitos saudáveis ao longo da vida são fundamentais, de acordo com a Dra. Naira Hojajj, geriatra do Hospital Sírio-Libanês e do Hospital das Clínicas, cuja tese de doutorado foi sobre Fatores determinantes do envelhecimento saudável.

Em um universo de 125 idosos, perto de 80 anos, independentes para atividades de vida diária com polimorfismo para o gene estudado, foram observadas mais perdas de funcionalidade associadas a tabagismo e sedentarismo do que de caráter genético. “A genética é importante, não é determinante”, afirma a pesquisadora. Somente 30% dos fatores que definem envelhecer bem estão atrelados a ela. Os demais, 70%, estão ligados a hábitos saudáveis, atividade física, boa alimentação, saúde mental, enfim, à interação do indivíduo com o ambiente.

Em termos de atividade, não precisa ser um grande esportista, é preciso se manter ativo no dia a dia, subir escada, ladeira, ir ao supermercado, ser ativo nas tarefas domésticas conta muito. O mesmo vale para nutrição. Já sabemos das maravilhas da alimentação mediterrânea, natural, rica em grãos e azeite virgem. “O que há de novo que merece atenção é evitar veementemente alimentos que não estragam, como processados e ultraprocessados da indústria alimentícia”, afirma a especialista.

Do ponto de vista da saúde mental, vale guardar também o capital social. O que consiste em manter uma rede de amigos, propósito de vida e aprender sempre. Assim como na atividade física, não há necessidade de uma vida intelectual e acadêmica intensa para manter a mente saudável e em exercício, mas é importante se ocupar de atividades que lhe tragam prazer. Cuidar da própria vida financeira, ler um livro, cuidar de um jardim e ver filmes são exercícios que garan-



Photo by Svetlana Lukienko/ Shutterstock

Assim como na atividade física, não há necessidade de uma vida intelectual e acadêmica intensa para manter a mente saudável e em exercício, mas é importante se ocupar de atividades físicas e mentais que lhe tragam prazer.

tem a atividade cerebral. “Nossa vida aos 80 será fruto do que fomos e das escolhas que fizemos ao longo da vida toda”, afirma o psicólogo do HSL Luiz Manzochi.

A gerontóloga irlandesa Rose Anne Kenny, autora de *A Nova Ciência da Longevidade – Viva Muito e com Saúde (Cultrix)*, foi se conscientizando das mudanças de hábitos que precisava adotar em seu estilo de vida para chegar bem à velhice. Mudou a alimentação para comida natural, passou a fazer mais exercícios físicos e intelectuais e retomou contato com amigos. Perguntada sobre como chegar bem aos 100 anos, ela respondeu: cultivando boas amizades. Segundo ela, a solidão é um dos fatores mais tóxicos para o envelhecimento biológico. O que, para a autora, não é a idade que se tem cronologicamente, mas a que a pessoa sente que tem.

Um dado real é que o Brasil já está envelhecendo rapidamente. A população idosa subiu de 11% para 15% da pirâmide na última década, enquanto as pessoas com menos de 30 caíram abaixo de 50%. Uma tendência que aponta uma população de vida mais lon-

ga e famílias menos numerosas. No mundo desenvolvido, as pessoas fazem poupanças para a velhice, mas aqui isso não acontece. Há quem diga que o Brasil pode ficar velho antes de ficar rico. De acordo com os especialistas, ter um plano de poupança geral em um país com muita desigualdade pode soar utópico, mas, sem dúvida manter uma certa reserva de capital para a velhice, cada um conforme sua possibilidade, é bem importante para manter a saúde física e mental.

ZONAS AZUIS

Como Viver até os 100 – Os Segredos das Zonas Azuis, série feita a partir de livro de mesmo nome que está em cartaz na Netflix, mostra as regiões do globo com a maior concentração de pessoas centenárias. Em quatro episódios, o apresentador e jornalista Dan Buettner revela os hábitos e tenta descobrir os segredos de comunidades tão longevas. Ikaria, na Grécia; Okinawa, no Japão; Sardenha, na Itália; Loma Linda, nos EUA; e Nicoya, na Costa Rica, entram em cena como se fossem um laboratório do que foi nome-

ado pela OMS de manutenção da capacidade intrínseca. Os moradores dessas zonas, além de viver mais, vivem melhor, com cognição, psicológico, mobilidade, vitalidade e aspectos sensoriais preservados.

Qual o segredo? Essa é a resposta que o jornalista dá ao longo da série. A primeira comunidade visitada por Buettner foi Okinawa, em 1999. Desde então, ele esteve nas zonas azuis dezenas de vezes, ouviu mais de 250 centenários e se dedicou à pesquisa que responderia essa pergunta em seu livro, *The Blue Zones: 9 Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest*. Pelo que o autor conta, o segredo está em como zelamos pela vida no decorrer dela.

Buettner apresenta populações cujo traço comum consiste no modo de vida. Os moradores de todos os povoados, cidades e vilas vistos mantêm movimento diário do corpo em suas atividades cotidianas, sem suporte eletrônico, mecânico ou acadêmicas. Eles cuidam da casa e produzem a própria comida, desde cultivar os vegetais e fazer artesanalmente as próprias massas até caminhar ou pedalar até os seus destinos diários. Além disso, todos têm propósito na vida, sabem por que acordam e cumprem seus objetivos a cada dia. Evitam a solidão, mantendo-se conectados à família e aos amigos e não abrem mão de rituais e encontros diários que entreguem satisfa-

ção ao corpo e à alma, como festas, reuniões com amigos e espirituais.

A alimentação entra na lista como parte da comunhão com a vida. O principal objetivo de cada um é uma refeição saborosa, mas sempre feita com moderação e em comunhão com as pessoas. Para comer, optam por vegetais, como grãos, verduras, tubérculos, oleaginosas e pequena quantidade frequente de um bom vinho. A proteína animal compõe pequena parte da fiação de calorias diárias dessa população, boa parte dos longevos das zonas azuis é vegetariana e não há relato de consumo de alimentos ultraprocessados.

Confira as lições das populações mais longevas do mundo

Photo by Microgen / Shutterstock



MOVIMENTO A manutenção da atividade física é imprescindível. Seja por escolha ou necessidade, não há sedentários entre os que vivem muito e bem.

PROPÓSITO Todos cultivam motivos para viver que os estimulem, seja por si próprios, pela família ou pela comunidade. Os japoneses chamam isso de *Ikigai*, e na Costa Rica, chama-se *plan of life*.

CONTROLE DO ESTRESSE As pessoas adotam um ritmo de vida mais equilibrado entre trabalho, família, amigos e descanso. Procuram constância em uma atividade que dê prazer: meditação, ouvir ou fazer música, jardinagem, artesanato, dança, jogos coletivos, algo que ajude a aliviar tensões diárias.

“TRIBO CERTA” Participar de um grupo com pessoas que tenham coisas em comum, hábitos saudáveis e perspectivas boas para a vida.

CONVÍVIO SOCIAL Manter laços e encontros com amigos e familiares. A solidão aumenta o risco de doenças.

ESPIRITUALIDADE As práticas religiosas representam uma forma de socializar e adotar certo otimismo frente à vida.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL A alimentação é baseada em grãos, cereais, vegetais, frutas e legumes. As carnes não fazem parte do cardápio diário destas comunidades, e alimentos industrializados, ou ultraprocessados, nem aparecem.

80% DE SACIEDADE Parar de comer quando estiver 80% satisfeito é o segredo para evitar a obesidade. Comer com moderação.

RESVERATROL Substância presente nas uvas que beneficia principalmente o sistema cardiovascular. Vinho ou suco de uva estão presentes no cardápio dessas populações. ■



Photo by Chino Rocha on Unsplash



MUITO
MAIS
QUE UM
CAFEZINHO

OS CAFÉS ESPECIAIS GANHAM ESPAÇO
ENTRE OS BRASILEIROS, AO MESMO TEMPO
EM QUE NOVAS REGIÕES PRODUTORAS DESPONTAM NO PAÍS
E SURGEM CAFETERIAS ESPECIALIZADAS

O café já foi chamado de “ouro verde”, tamanha a sua importância para a economia e o desenvolvimento do Brasil a partir do século 19. Esse apelido até que cairia bem novamente, mas, agora, com uma conotação gastronômica. A onda de cafés especiais tem levado a cafeterias e determinados pontos de venda grãos mais apurados e saborosos, que seguem processos criteriosos em cada etapa de produção.

Afinal, o que diferencia um café especial de um tradicional? “Tudo”, responde o mestre de torra, degustador e classificador de café Caio Tucunduva. No primeiro caso, busca-se a pureza dos grãos, explica ele. A colheita é manual para que possam ser eliminadas impurezas, grãos ainda não maduros ou com algum tipo de defeito. “Já o café tradicional não tem nada de puro, pois entram impurezas como pedaços de pau ou pedra, restos de insetos... Uma série de coisas que comprometem a qualidade final do produto.”

O café consumido pela grande maioria dos brasileiros no dia a dia é o tradicional, que é produzido em grande escala, geralmente com predominância de grãos da espécie arábica e com um percentual de defeitos PVA (grãos pretos, verdes e ardidos). Por ter fabricação industrial, é vendido a preços mais acessíveis. “Café tradicional é um produto para consumo de massa”, afirma Caio Tucunduva.

O café especial é mais caro, por ser produzido artesanalmente, seguindo critérios mais rigorosos. Além da seletividade na colheita, há maior rigor quanto às condições de plantio e aos processos de secagem, torra e preparo. A sua fabricação ainda segue requisitos de sustentabilidade ambiental e social.

De acordo com a classificação da Associação Americana de Cafés Especiais (SCAA), a pontuação do café especial deve ser de, no

mínimo, 80 pontos, numa escala que vai até 100. São avaliados atributos como aroma, uniformidade, ausência de defeitos, doçura, sabor, acidez, corpo, finalização e harmonia.

MAIS ADEPTOS

Como maior produtor e exportador de café do mundo, o Brasil tem se destacado globalmente como grande fornecedor desses produtos a partir de 80 pontos na classificação da SCAA. Não há números precisos quanto ao consumo interno de cafés especiais, mas estima-se que de 5% a 10% dos brasileiros compreendem esses produtos de excelência, seja em cafeterias, restaurantes, hotéis, supermercados ou pela internet.

“O café especial é para um público que gosta não só da qualidade e do sensorial, mas também do ritual: de escolher o método como vai tomar o café, a granulometria, a moagem e uma série de fatores que vão influenciar no sabor”, opina Caio Tucunduva. Ele acredita que uma porta de abertura para os cafés de maior qualidade foram os produtos em cápsulas, que, embo-

ra não se enquadrem na categoria de cafés especiais, elevaram o padrão de consumo.

Hoje predominam duas espécies de cafés no mundo: a arábica, que é a mais difundida, e a canephora, que se divide em robusta e conilon. Há diferenças sensoriais e também com relação à altitude do terreno onde são produzidas. “O público, em geral, consome bastante a arábica, mas no ambiente dos cafés especiais as canephoras vêm ganhando espaço com excelentes produtos.”

SOLOS PROMISSORES

O café desenvolve-se bem no Hemisfério Sul, e o Brasil destaca-se como um dos países que oferecem condições muito propícias para o seu plantio. Por isso, tem sido um terreno muito fértil para a produção de cafés especiais. O estudioso e apreciador de cafés especiais Caio Tucunduva cita os estados de Minas Gerais, Espírito Santo, Bahia e Rondônia como os que têm despontado nessa produção.

“O sul de Minas vem se destacando com cafés especiais da espécie arábica, assim como as regiões do Alto Caparaó, na divisa de Minas e Espírito Santo, e da Chapada Diamantina, na Bahia. Falando de canephora, gosto muito dos cafés do extremo sul da Bahia, perto de Teixeira de Freitas, do Espírito Santo, assim como os de Rondônia, onde se encontram os robustas amazônicos, que são fantásticos.”

Uma curiosidade: o café brasileiro mais caro no mundo tem método de produção pra lá de inusitado. É feito a partir de grãos que saem nas fezes do jacu, ave tradicional da Mata Atlântica. Ou seja, o grão torna-se mais especial após ser submetido a todo o processo digestivo da ave. Esse café especialíssimo é produzido, exclusivamente, em uma fazenda que fica na cidade de Domingos Martins, região serrana do Espírito Santo. No Brasil, custa mais de R\$ 1 mil o quilo, e é ainda mais caro no exterior.



VILÃO OU MOCINHO

Uns dizem que o café faz bem ao organismo. Outros falam exatamente o contrário. Afinal, qual o seu efeito na saúde? Segundo a especialista em nutrição clínica, enteral e parenteral do Hospital Sírio-Libanês Mariana S. P. Dutra Moreira, as propriedades que tornam o café benéfico são as mesmas que podem trazer malefícios à saúde.

“Como toda substância psicoativa, o cuidado está na dose.” Ela diz que há estudos que associam o café à melhora da atenção, cognição, performance física, peristalse intestinal, prevenção de doenças degenerativas e à modulação metabólica, com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Outros estudos o relacionam a transtornos de ansiedade, distúrbios do sono e aumento de pressão arterial em indivíduos predispostos à hipertensão arterial.

A doutora Mariana afirma que, como seu consumo após o meio-dia já foi associado a distúrbios do sono e crises de ansiedade, a melhor forma de consumi-lo é durante a manhã. Uma quantidade recomendada seria o equivalente a três xícaras de 30 ml, o que equivaleria a menos de 400 mg de cafeína. “É importante lembrar que a cafeína tem alta variação interpessoal, uma dose que não me traz alterações pode causar sintomas em outra pessoa.”



MITOS E VERDADES SOBRE A BEBIDA QUERIDINHA DOS BRASILEIROS

• Café tira o sono?

“Verdade. Como estimulante do Sistema Nervoso Central ele pode causar distúrbios do sono quando ingerido perto da hora de dormir.

• Café melhora a performance na atividade física?

“Sim. Alguns estudos mostram que atletas conseguem melhorar sua performance após ingeri-lo.”

• Café vicia?

“Não podemos usar esse termo, uma vez que o uso diário do café não traz repercussões negativas ao convívio social e sua abstinência não compromete a saúde do indivíduo. Mas o consumo diário leva ao hábito facilmente.”

• Café dá osteoporose?

“Não. A alta ingestão de cafeína pode aumentar a perda de cálcio e magnésio na urina, mas é possível repô-los com uma alimentação saudável. Quem já tem osteoporose deve evitar excesso de café.”

• Café ajuda a melhorar o estado alcoólico agudo?

“Não. O café pode trazer a sensação de estar mais desperto, mas o indivíduo continua a apresentar reflexos lentos e capacidade de decisão comprometida.”

Mariana S. P. Dutra Moreira, especialista em nutrição do Hospital Sírio-Libanês

Gomolach/Shutterstock

Hoje predominam duas espécies de cafés no mundo: a arábica, que é a mais difundida, e a canephora, que se divide em robusta e conilon. Há diferenças sensoriais e também com relação à altitude do terreno onde são produzidas. “O público, em geral, consome bastante a arábica, mas no ambiente dos cafés especiais as canephoras vêm ganhando espaço com excelentes produtos.”



Photo by Zarak Khan on Unsplash

Photo by Ken Suarez on Unsplash



Photo by Gabriel Silvério on Unsplash



Photo by Ben Moreland on Unsplash



Photo by Jonathan Borba on Unsplash



ONDE DEGUSTAR

SÃO PAULO

Red Coffee & Co:

Rua Ministro Roberto Cardoso Alves, 416, Santo Amaro, tel.: 11 2372-4003; Rua Francisco Leitão, 120, Pinheiros, tel.: 11 99288-4758.

Santo Grão:

Rua Oscar Freire, 413, Jardins, tel.: 11 3062-9294; Rua Pais de Araújo, 163, Itaim Bibi, tel.: 11 97599-1592; Av. Magalhães de Castro, 12.000, Cidade Jardim, tel.: 11 3198-9373; Rua Natingui, 862, Edf. Une, Vila Madalena, tel.: 11 2649-0900. www.santograo.com.br

Sofá Café:

Rua Henrique Monteiro, 214, Pinheiros, tel.: 11 2645-7913; Rua Jaguaribe, 258, Centro, tel.: 11 4563-0800; Al. Vicente Pinzon, 54, Vila Olímpia, tel.: 11 95583-5758. www.sofacafe.com.br

Urbe Café:

Rua Antônio Carlos, 404, Consolação e Rua Bela Cintra, 1425, Jardins, tel.: 11 99344-8165. www.urbecafe.com.br

Um Coffee & Co:

Rua Júlio Conceição, 553, Bom Retiro, tel.: 11 3229-3988. www.umcoffeeco.com.br

BRASÍLIA

Ernesto Cafés Especiais:

SCLN 108 Bloco A Loja 48, Asa Norte, tel.: 61 3297-9561. SCLS 115 Bloco C Loja 14, Asa Sul, tel.: 61 3345-4182. www.ernestocafesespeciais.com.br

Jacket Cafés Especiais:

CLS 106 Bloco C Loja 15, Asa Sul, tel.: 61 3543-6158. www.usejacket.com.br

Studio Grão

Coffee Roasters:

Sudoeste CLSW 301, BL B Asa Norte, tel.: 61 99688-3826. www.studiograo.com.br

A CADA DIA SURGEM MAIS CAFETERIAS QUE OFERECEM GRÃOS ESPECIAIS. SEGUEM ALGUNS ENDEREÇOS PARA QUEM QUISER MERGULHAR NESSES SABORES BRASILEIROS.



Babich Alexander / Shutterstock

Chile

UM VIZINHO QUE MERECE MAIS DE UMA VISITA

Com a costa oeste banhada pelo Pacífico e fronteiras com Argentina, Bolívia e Peru, o país possui 42 parques nacionais com paisagens delumbrantes e ecossistemas diversos. Dezessete deles ficam na Patagônia

A cerca de quatro horas do Brasil, pelo ar, o Chile é uma caixa de boas surpresas. Com o maior IDH (Índice de Desenvolvimento Humano) da América Latina e alta qualidade de vida, o país oferece inúmeros passeios e paisagens que valem a viagem. Em seus pouco mais de 750 mil metros quadrados de território, três grandes atrações, em especial, despertam o interesse de turistas do mundo todo: a cosmopolita capital Santiago, o deserto do Atacama e as paisagens estonteantes da Patagônia. Nesta reportagem, a atenção vai para a capital e a Patagônia.

A capital, Santiago, é cosmopolita, com boa vida noturna, cultural e gastronômica. Suas ruas são limpas e o centro histórico é preservado e seguro, sobretudo quando comparado a outros grandes centros urbanos latino-americanos. Além de ser a porta de entrada para o país, com voos para todos os outros destinos chilenos, a capital tem uma localização privilegiada e

pode ser base para outros passeios curtos pela região. Em cerca de duas horas, de carro, você pode chegar ao litoral (onde estão as famosas Valparaíso e Viña del Mar), aos Andes (com uma série de estações de esqui próximas, como Valle Nevado, Farellones e El Colorado) e a regiões vinícolas, com destaque para o Valle del Maipo. As distâncias são tão curtas que os chilenos brincam que, em um só dia, dá para esquiar nos Andes de manhã e nadar no Pacífico à tarde. Exagero, sim, mas vale dedicar uns dois dias da viagem para conhecer a capital chilena, mesmo que o objetivo seja chegar a destinos mais distantes, ao norte ou sul do país.

Santiago mantém muitos parques, construções históricas e bons museus. A visita ao Palácio de La Moneda é um passeio imperdível. Sede do governo chileno, a edificação tem grande relevância histórica e ainda atrai olhares pela arquitetura elegante. Outra atração é o Museu Nacional de Belas Artes, o mais antigo da América Latina, fundado em 1880, que mantém um acervo de 3

mil peças e frequentes mostras temporárias. É possível fazer um plano de visita pelo site da instituição: <https://www.mnba.gob.cl/>.

Ao caminhar pela capital, o viajante também se depara com prédios históricos e culturais que valem a visita. São Paulo Street, por exemplo, é uma rua singular na área histórica de Santiago, conhecida por suas residências e lojas patrimoniais. Para uma vista panorâmica da cidade, conheça o Cerro San Cristóbal, parque Metropolitano com uma série de atividades, de caminhadas a passeios de bicicleta. A capital também é cercada por algumas das vinícolas mais importantes do país, o que permite conhecer processos de produção, degustar bons vinhos e curtir a paisagem ao redor. É recomendado escolher o passeio e reservar a visita.

EXPLORANDO A PATAGÔNIA

A Patagônia chilena fica no extremo Sul das Américas, começando na região de Puerto Montt e descendo até a cidade portuária de Puerto Natales, onde está o famoso Estreito de Magalhães, que serve como divisor natural entre o continente e o arquipélago da Terra do Fogo, na divisa com a Argentina.

Saindo do Brasil, a melhor opção para chegar lá é aérea até Santiago e depois rumo a Punta Arenas, principal base chilena para quem quer conhecer o arquipélago austral. Dali, dá para visitar glaciares, montanhas e ilhas ao sul do Pacífico, além de partir para o Cabo Horn, extremidade sul da América do Sul.

Puerto Natales, a cidade mais próxima do Parque Torres del Paine, oferece boas opções de alojamento. Recomendamos o Weskar Lodge e o Sheuen Patagonia para quem busca um hotel próximo do centro da cidade e dos principais restaurantes. Agora, se a ideia é fazer uma imersão na natureza e acordar observando paisagens naturais, as opções são Appलगren House Hotel Boutique e o Boris House.



Photo by Hector Marquez on Unsplash



Photo by Cao Silva on Unsplash

Santiago

PARQUE NACIONAL TORRES DEL PAINE

O Torres del Paine é um dos destinos mais procurados em toda a Patagônia, preserva vida selvagem, picos nevados, lagos glaciares e bosques que lhe conferem o título de uma das mais belas paisagens da América do Sul. O turista que fica hospedado dentro do parque pode dedicar uma semana a ele. Há dezenas de opções de passeios, entre cavalgadas, caminhadas – com ou sem guia –, escaladas ou passeios de van.

A fauna reúne imensa variedade de aves típicas da região, guanacos (espécie de primo andino das llamas) e, se der sorte, ainda encontra um puma ou, ao menos, suas pegadas na neve, e zorros, nome dado às raposas por ali. No parque, são feitas expedições fotográficas e caminhadas de muitos níveis.

O circuito W é o mais famoso trekking da região mundo afora e leva esse nome por ter o formato desta letra. É um passeio a pé entre montanhas da Cordilheira de Paine, com geleiras, cachoeiras, neve e com as noites mais estreladas do cone sul. No ano passado, foi inaugurada a versão de inverno do Circuito W. Por conta do gelo e da neve que cobrem o terreno, há trechos intransitáveis. Logo, é um trajeto menor, 57 quilômetros, só pode ser feito com guia credenciado e as acomodações são apenas em abrigos e hotéis. No verão, o circuito tem trajeto de 76 quilômetros, com opções de hospedagem em cabanas, hotéis e abrigos. A caminhada completa leva cinco dias.

O Glaciar Grey é a terceira maior extensão de gelo continental do mundo – perde apenas para a Antártida e a Groenlândia –, os Campos de Gelo Sul têm quase 17 mil km² de extensão e você pode observar um pequeno trecho deles dentro do Parque.

RESERVA NACIONAL FUTALEUFÚ é uma área selvagem protegida. Ela faz parte da Reserva da Biosfera das Florestas Tropicais Temperadas do Sul dos Andes e está loca-



lizada a 11 km de Futaleufú, na região de Los Lagos. Destaca-se pela proteção de espécies da flora e fauna. Há mamíferos como o puma, güiña, gambás, vários roedores, e aves como o pica-pau preto, martim-pescador, condor, entre outros. Se você tiver sorte, poderá ver alguns huemul.

PARQUE NACIONAL BERNARDO O'HIGGINS

É conhecido por ter uma das maiores reservas de água doce do mundo e recebe inúmeros turistas por suas paisagens imponentes e praticamente intocadas. É lá que os turistas encontram alguns dos maiores icebergs da região, como os glaciares Balmaceda e Serrano. O parque tem paisagens que parecem verdadeiros cenários de filme, como imensas cascatas congeladas e a presença de muitos animais, como aves exóticas e lobos marinhos.

CABO HORN está no ponto mais meridional da América do Sul, fazendo a ligação entre os oceanos Atlântico e Pacífico. O Cabo Horn é destino de aventureiros que desejam conhecer o “fim do mundo” para desfrutar da emoção de conhecer o último ponto ao sul do continente antes da Antártida.

CALETA TORTEL está localizada no sul da região de Aysén, acima da foz do maior rio do Chile, o Baker. A localização de Tortel fez com que esta vila ficasse praticamente isolada até há poucos anos. Nessas latitudes, a presença humana é escassa e a natureza é tão exuberante quanto em poucos lugares do mundo. A população total da cidade é de 500 pessoas e foi fundada oficialmente em 1955 para a extração da madeira de cipreste de Las Guaitecas. As casas, para evitar a umidade, são elevadas com palafitas e mais de 10 quilômetros de ruas foram construídas como passarelas, elevadas.

CUEVA DEL MILÓDON é uma caverna com vestígios de um animal pré-histórico que viveu na região. Além da história, a paisagem é cercada por montanhas nevadas e bosques. Na entrada do parque, é possível conhecer outras quatro atrações: a Cueva del Medio, a Cueva Chica, a Silla del Diablo e um mirante localizado na cobertura da Cueva del Milodón. ■



Reserva Nacional Futaleufú



Photo by Chris Stenger on Unsplash

Torres del Paine



Photo by Martin Bennie on Unsplash



Photo by Olga Stalska on Unsplash



Photo by Chris Stenger on Unsplash

Redes Sociais

SÍRIO-LIBANÊS



HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS

 /hsiriolibanes

 /hospitalsiriolibanes

 /hospitalsiriolibanes

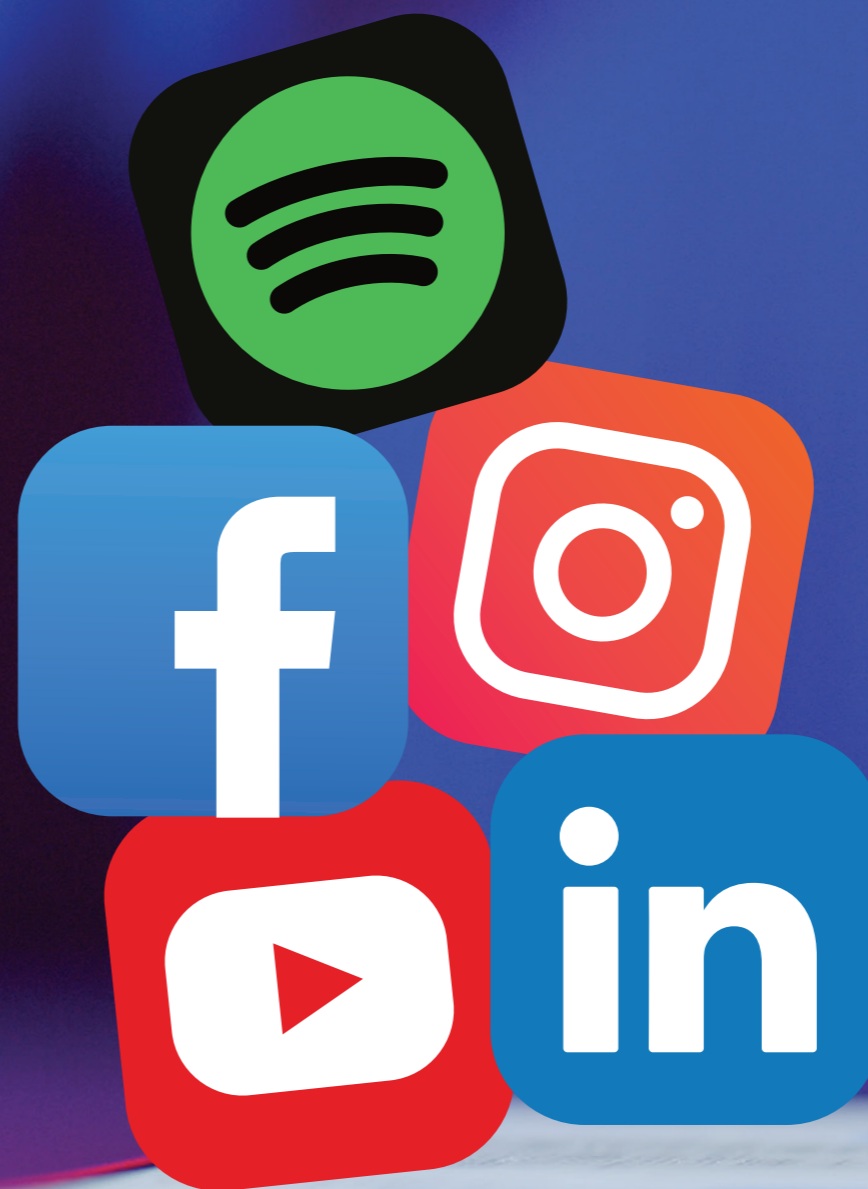
 /hospitalsiriolibanes

 Sírio-Libanês

 /faculdadesiriolibanes

 /faculdadesiriolibanes

 /faculdadesiriolibanes



O hábito mais elementar é também um dos mais negligenciados pelas pessoas. Beber água é a recomendação unânime dos médicos para enfrentar dias de alta temperatura

ÁGUA DE BEBER

O ano de 2023 foi o mais quente da história da humanidade, segundo dados da Organização Meteorológica Mundial (OMM). Mais alarmante ainda é o fato de que esse recorde pode ser superado em 2024, quando há previsão de mais dias de calor intenso ao longo do ano. Ou seja, temperaturas que eram consideradas pontos fora da curva estão tornando-se mais frequentes, impondo um novo padrão climático.

Como proteger a saúde diante dessa nova realidade? A resposta é simples e direta: bebendo água. “Em tempos de ondas de calor, o cuidado com a hidratação é essencial”, afirma o cardiologista do Hospital Sírio-Libanês Jacob Sessim Filho. Ele lembra que o ser humano pode sobreviver até por semanas sem se alimentar, mas o mesmo não ocorre se ficar sem beber água. A falta de hidratação pode ser fatal em poucos dias.

A água é fundamental para o metabolismo e as diferentes funções vitais do organismo, como respiração, digestão, transporte de nutrientes e eliminação de toxinas, regulação da temperatura corporal, entre outras. É um dos principais componentes do sangue, está presente nas células, articulações e no suco gástrico. Em média, 60% do corpo humano é composto por água. “Somos praticamente uma molécula de água ambulante que pensa e se movimenta”, brinca o doutor Jacob.

EQUILÍBRIO INTERNO

O cardiologista cita a importância da água para a homeostase, que é a capacidade do organismo de manter um ambiente interno relativamente constante, mesmo quando ocorrem mudanças externas. “É como o malabarista de circo que move dez pratos ao mesmo tempo. Se um deles cai, desequilibra o todo. Pouca água no organismo é comparável a esse prato a menos, pois afeta o equilíbrio interno e pode causar distúrbio hidroeletrolítico.”

O distúrbio ao qual o doutor Jacob se refere pode ocorrer quando o organismo perde eletrólitos junto com a eliminação de líquidos sem a devida reposição. “O corpo tem essas substâncias em níveis bem específicos, e uma hidratação inadequada pode variar suas concentrações: alguns eletrólitos podem ficar muito altos, e outros, muito baixos.” Essa condição, ao extremo, pode causar uma parada cardíaca.

Na direção oposta, o cardiologista destaca duas situações em que uma hidratação excessiva pode ser maléfica ao organismo. “Pacientes que sofrem de insuficiência renal ou cardíaca congestiva (ICC) não podem abusar da ingestão de água. Devem seguir as recomendações do seu médico ou da sua médica.”

PRIMEIRO AVISO

De maneira geral, como saber se o corpo necessita de mais hidratação? Segundo o endocrinologista do Hospital Sírio-Libanês José Antonio Miguel Marcondes, a sede é o mais precoce dos avisos e, por isso mesmo, o mais importante. “Outros sinais são a diminuição da quantidade de urina e a alteração da sua cor, de amarelo claro para amarelo escuro; a tontura, a turvação visual e, em casos graves de desidratação, a pele seca e enrugada.”

Atletas e praticantes de atividades físicas devem ficar mais atentos ao risco de desidratação, sobretudo em dias de muito calor. “A

soma do efeito do sol intenso com a elevação da temperatura corporal pelo exercício é um fator de alto risco”, alerta o endocrinologista. “Mesmo em dias não tão quentes, a exposição prolongada por algumas horas, como na praia ou durante a prática de exercícios, é fator de risco.”

Especialmente para atletas que participam de provas físicas, como maratonas, e não podem parar muitas vezes para beber água, são recomendadas bebidas isotônicas, ou seja, as que trazem concentração de eletrólitos nas suas formulações. “Essas pessoas acabam bebendo um volume grande de água de uma só vez, diluindo os eletrólitos no corpo. Por isso é importante repô-los”, explica o cardiologista Jacob Sessim Filho.

CRIANÇAS E IDOSOS

Outros perfis mais vulneráveis ao risco de desidratação são as crianças e os idosos. Em ambas as faixas etárias, há menor sensação de sede, que é o principal aviso da necessidade de se hidratar. “Essas pessoas devem beber água regularmente, mesmo sem sentir sede”, recomenda o doutor Jacob.

No caso das crianças, podem aumentar o risco de desidratação o metabolismo mais acelerado (o que eleva a temperatura corporal e acentua a perda de água e eletrólitos) e a menor consciência sobre a necessidade de beber água. Com relação aos idosos, somam-se fatores como dificuldade de locomoção e perda da autonomia, incontinência urinária ou uso de medicamentos que favorecem a eliminação de líquidos.

Também devem ficar alertas os adultos jovens que tomam remédios para a pressão ou diuréticos, e todas as pessoas que não têm o hábito de se hidratar adequadamente. “Muitos não gostam de água e bebem refrigerante. Mas essas bebidas têm grandes quantidades de açúcar e exigem muito líquido para serem metabolizadas”, observa o car-

ENCHÁ SUA GARRAFINHA

IDADE	QUANTIDADE DE ÁGUA RECOMENDADA
1-3 anos	950 ml
4-8 anos	1.200 ml
9-13 anos	1.650 ml a 1.900 ml
14-18 anos	1.900 ml a 2.600 ml
Homens, 19 anos ou mais	3.000 ml
Mulheres, 19 anos ou mais	2.130 ml
Mulheres grávidas	2.400 ml
Mulheres amamentando	3.000 ml

Photo by Laura Mitulla on Unsplash



Photo by Pratik Gupta on Unsplash

O cardiologista Jacob Sessim Filho informa que a desidratação intensa pode provocar sintomas como fadiga, falta de energia para executar tarefas rotineiras, confusão mental e até falta de memória de curto prazo. A evolução de um quadro brando para um mais grave depende da pessoa e do ambiente onde ela está inserida.

Cartilha da hidratação

A melhor fonte para hidratar o organismo é mesmo a água. “Temos ótimas estratégias para aumentar a ingestão hídrica, porém a água pura é superior aos demais líquidos, pois não tem interferência de aditivos”, afirma a nutricionista do Hospital Sírio-Libanês Jéssica Madeira.

Para quem não tem o hábito de beber água, ela recomenda, como primeira medida, a adoção de uma garrafinha pessoal. “Faz bem para o planeta e ajuda a criar o hábito. A pessoa pode definir uma meta para ingestão de água por dia e ir evoluindo aos poucos.”

Segundo ela, águas com ou sem gás possuem o mesmo poder de hidratação. A diferença é que as primeiras têm dióxido de carbono. “São uma boa opção para os bebedores crônicos de refrigerante, pois, com adição de limão, trazem refrescância. Porém, a presença do gás pode causar desconforto ou distensão abdominal, por isso costumam ser contraindicadas em casos de refluxo.”

ALTERNATIVAS

Para quem não gosta mesmo de beber muita água, Jéssica recomenda sucos naturais (não adoçados); chás claros; frutas com maior teor de líquidos, como melancia, melão, abacaxi, laranja, kiwi, pitaya, uva; sopas com mais caldo; saladas refrescantes, com tomate, pepino, chuchu, rabanete, molho vinagrete; picolés de fruta; água com gás; água de coco; gelo; águas saborizadas ou aromatizadas; gelatinas; sorbets.

A nutricionista faz um alerta sobre alimentos que não devem ser consumidos em excesso, por dificultarem a hidratação do organismo. São aqueles muito salgados, além dos embutidos, salsinhas ou conservas e molhos picantes. “Para conferir sabor, é melhor adicionar ervas aromáticas do que o sal, pois têm mais benefícios nutricionais.”

Também deve ser evitado o excesso de bebidas alcoólicas, pois afetam os níveis de ADH – hormônio antidiurético, cuja principal função é regular a quantidade de água eliminada pelos rins. “O álcool faz com que seja eliminado mais líquido do que o ingerido.”

Jéssica explica que uma das crenças erradas acerca da hidratação é achar que, para combater a retenção hídrica, deve-se tomar menos água. “Salvo em situações clínicas específicas, a ingestão de água contribui para uma maior eliminação de líquidos localizados em regiões não desejadas.” Ela recomenda constância: “A hidratação ao longo do dia pode ser sutil, na própria alimentação, e constante, com uma garrafinha a tiracolo.”

diologista. Bebidas alcoólicas também prejudicam a hidratação, pois afetam uma das ações do rim, que é a de poupar água. “A melhor fonte para hidratar-se é mesmo a água.”

SINAL VERMELHO

O cardiologista Jacob Sessim Filho informa que a desidratação intensa pode apresentar sintomas como fadiga, falta de energia para executar tarefas rotineiras, confusão mental e até falta de memória de curto prazo. A evolução de um quadro brando para um mais grave depende da pessoa e do ambiente onde ela está inserida.

“Uma criança que passa o dia na praia e não se hidrata, por exemplo, pode demonstrar mudança de humor, irritabilidade e dificuldade para obedecer comandos dos adultos, por ter o raciocínio afetado”, acrescenta o cardiologista. Ele diz que pessoas praticando atividade física, com febre ou que apresentem quadros clínicos em que há vômitos e/ou diarreia devem sempre reforçar a hidratação.

O endocrinologista José Antonio Miguel Marcondes cita doenças que podem aumentar muito a necessidade de ingestão de água. É o caso do diabetes melito descontrolado. “Nessa condição, ao perder açúcar pela urina, há também perda de água, o que pode levar à desidratação”, afirma. “Outra forma de diabetes, denominado insipidus, afeta a capacidade do rim de reter água, o que também exige maior hidratação.”

Segundo o doutor Marcondes, em situações de desidratação leve a moderada, é possível reverter o quadro com a ingestão de líquidos com solutos (sódio principalmente) e sucos de frutas. Já na desidratação mais intensa, a reposição deve ser feita por veia, evitando-se, em um primeiro momento, líquidos que contenham potássio. “Nesses quadros, a função do rim diminui, e a quantidade de potássio no sangue aumenta.” ■

Hospital Municipal Infantil Menino Jesus está entre os melhores do mundo

Sob gestão do Sírio-Libanês, o hospital público infantojuvenil entra para o ranking Newsweek: Os Melhores Hospitais Especializados do Mundo de 2024

O Hospital Municipal Infantil Menino Jesus (HMIMJ), administrado há 15 anos pelo Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês, é o único hospital público brasileiro dedicado ao público infantojuvenil a aparecer na lista *Os Melhores Hospitais Especializados do Mundo de 2024*, classificação global organizada pela revista Newsweek em colaboração com a empresa de pesquisa global Statista.

O ranking Newsweek destaca instituições que oferecem cuidados médicos exemplares em diversas áreas de especialização. Referência paulistana no atendimento a crianças e adolescentes, de 0 a 17 anos, o hospital é mantido pela Secretaria Municipal de Saúde, com gestão do Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês (IRSSL).

“Após quatro décadas de dedicação ao Hospital Municipal Infantil Menino Jesus, é com imensa alegria que vejo nossa instituição sendo reconhecida como um dos melhores hospitais especializados do mundo. Este é um testemunho do compromisso e da paixão de toda a equipe em proporcionar o melhor atendimento pediátrico. Cada dia de trabalho aqui foi uma jornada de aprendizado e dedicação à saúde das crianças.

Este reconhecimento é um orgulho para todos nós que fazemos parte da história deste hospital”, diz Dr. Antônio Carlos Madeira de Arruda, Superintendente Médico do Hospital Municipal Infantil Menino Jesus.

De acordo com a Diretora Executiva do Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês, Carolina Lastra, entrar neste ranking materializa a parceria de sucesso estabelecida com a Secretaria Municipal de Saúde, com quem compartilhamos este mérito que demonstra a importância das parcerias público-privadas na área da saúde para levar excelência no atendimento aos pacientes. Ao todo, o ranking apresenta os 250 melhores para pediatria do mundo, entre particulares e públicos.

Gisele Soler, Superintendente Administrativa do Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês, também explica a importância da lista para um hospital inteiramente dedicado à população carente da rede pública de saúde: “O reconhecimento global de nosso hospital é uma prova do compromisso contínuo do Hospital Municipal Infantil Menino Jesus, sob gestão do Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês, com a excelência em saúde oferecida à população atendida pelo SUS.” ■



Foto Rachel Guedes



O PACIENTE SEMPRE EM PRIMEIRO LUGAR É O LEMA DE DR. TÚLIO FLESH PFIFFER

Disponibilidade, qualidade, acolhimento, gentileza e bom humor marcam o dia a dia do trabalho do médico e colega Dr. Túlio Flesh Pffiffer, de acordo com Wanessa Cassemiro, enfermeira navegadora do Centro de Oncologia. Há mais de uma década como Oncologista Titular do Centro de Oncologia do Hospital Sírio-Libanês, Dr. Túlio destaca que entrar para a instituição representava um novo passo em sua carreira, “eu pensava, o dia que for grande vou ser Sírio-Libanês”, conta. Para Dr. Túlio, o paciente é o centro da atenção. “No Sírio-Libanês, a relação médico-paciente e a relação médico-médico são ímpares, intensas, facilitadas e ágeis para garantir a melhor conduta em cada caso”, destaca.

Sua relação com a medicina começou em casa. Pai, mãe e irmã mais velha têm carreira médica. Sempre viu essa carreira como um dom, “ela demanda doação e entrega em tempo integral para garantir o melhor cuidado ao paciente”, completa. Não dá para reduzir a trajetória de Dr. Flesh Pffiffer a poucas linhas, mas, em um breve relato, é possível contar que ele é graduado em Medicina pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo; em 2002, Dr. Túlio Flesh Pffiffer fez *Clinical Fellowship* em tumores do aparelho digestivo na Faculdade de Medicina de Berlim; atuou por 10 anos no Instituto do Câncer do Estado de São Paulo como médico oncologista clínico e é membro da maior e mais importante sociedade de oncologistas do globo, a Asco (American Society of Clinical Oncology).



SÍRIO-LIBANÊS

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, Centros 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/nº, 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.

Centro de Oncologia

SGAS 613/614, Conjunto E, Lote 95 – Asa Sul – (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: Centro de Cardiologia, Check-Up Executivo, Exames Laboratoriais e de Imagem, como PET/CT Digital, Ressonância Magnética e Tomossíntese.

Núcleo de Especialidades Médicas

SGAS 613/614 Lote 99, Térreo, Edifício Vitrium Bloco B – Asa Sul – (61) 3044-8888

Serviços: Consultas em mais de 30 especialidades.

Unidade Águas Claras

Rua Copaíba, 01, DF Century Plaza, Torre B, 21º andar – Águas Claras – (61) 3044-8888

Serviços: Oncologia Clínica, Quimioterapia, Ultrassom, Exames Laboratoriais, Consultas e Especialidades Médicas.

hospitalsiriolibanes.org.br



saúde a caminho

**Levamos até você
nossa excelência e o
jeito especial de cuidar.**

Coleta de Exames Laboratoriais

Vacinas

Curativos

Sondagem Vesical

Administração de Medicação

Estomaterapia

Mapa e Holter

Avaliação Nutricional e Bioimpedância

Banhos

Telerreabilitação e Reabilitação Domiciliar

Agende agora mesmo pelo telefone:

(11) 3394-0200

**O serviço de vacinas também
pode ser agendado pelo WhatsApp:**

(11) 97660-6337

Consulte a cobertura do seu plano na nossa Central de Atendimento.



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**