

VIVER



HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS

#06

CONHECER PARA CUIDAR

NOVA CAMPANHA PUBLICITÁRIA APRESENTA O HOSPITAL
EM PEÇAS INSTITUCIONAIS PARA TV, INTERNET E IMPRESSOS

VIVER

#06



HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS

Já parou pra pensar que pra conhecer, conhecer de verdade mesmo, não dá pra ficar apenas na superfície?

Porque, pense bem: na superfície, vemos o mar, mas não o que está abaixo dele. Vemos a lua, mas não suas rochas. Pra conhecer de verdade é preciso se aprofundar.

Ir bem fundo, como um mergulhador que quer desvendar cada canto desconhecido do oceano. Ou o astronauta, que tem vontade de explorar cada satélite de cada planeta, de cada galáxia que há no espaço.

O desejo de conhecer profundamente leva a humanidade aos lugares mais distantes. E leva também para dentro de nós mesmos. Porque conhecendo mais, entendemos o outro. Entendendo, criamos vínculo e queremos cuidar. Cuidar melhor.

E é por causa desse desejo de conhecer profundamente que o Sírio-Libanês vai muito além do hospital.

Somos um Centro de Ensino e Pesquisa que leva o conhecimento sobre a saúde e o corpo humano a fronteiras cada vez mais distantes. Assim, conhecendo mais, cuidamos ainda melhor da saúde.

Somos um Instituto de Responsabilidade Social, que desenvolve projetos focados em capacitação profissional, gestão de saúde e pesquisas com aplicação prática. Para formar agentes de mudança e, assim, levar nosso propósito de cuidar para ainda mais pessoas.

Somos também um hospital que deseja conhecer profundamente as pessoas. Porque o Sírio-Libanês sabe que cada pessoa é muito mais do que um paciente. Por isso, trata cada uma delas de forma única, juntando conhecimento técnico à humanização do atendimento.

O Sírio-Libanês acredita que o conhecimento profundo nos aproxima do humano e não da máquina. Que quanto mais sabemos, mais humanos ficamos, mais queremos compartilhar nossos aprendizados e melhor cuidamos dos outros.

felicidade

Não tem receita. A busca pelo bem-estar está ao seu alcance



Cuidado sob medida.

O Hospital Sírio-Libanês trabalha para conhecer você profundamente e cuidar de cada pessoa de forma única. Para isso, vai além da assistência, gerando e compartilhando conhecimento em seu centro de ensino e pesquisa. Sempre com o mesmo propósito: conhecer para cuidar.

www.hsl.org.br
[f](#) /HospitalSirioLibanes
[+](#) /+HospitalSirioLibanes
[v](#) /HospitalSirioLibanes
[in](#) /company/hospitalsiriolibanes

 **HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**
Conhecer para cuidar

EXPEDIENTE

VIVER

É uma publicação trimestral desenvolvida pela Letra a Letra Comunicação Integrada e Buono Disegno para a Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês, sob aprovação da área de Marketing e Comunicação Corporativa

SOCIEDADE BENEFICENTE DE SENHORAS HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS

PRESIDENTE
Vivian Abdalla Hannud

**DIRETORIA DE SENHORAS
DIRETORA DE RELAÇÕES PÚBLICAS
E MARKETING**
Sylvia Suriani Sabie

**SUPERINTENDÊNCIA
DE ESTRATÉGIA CORPORATIVA**
Paulo Chapchap
Patricia Suzigan
Miriam Hespagnol
Daniel Damas

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

**EQUIPE EDITORIAL
EDIÇÃO**
Ana Claudia Fonseca

REPORTAGEM
Danielle Sanches, Iracy Paulina,
Laura Knapp e Patricia Jota

JORNALISTA RESPONSÁVEL
Karin Faria (MTB - 25.760)

**PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO
BUONO DISEGNO**
(cargocollective.com/buonodisegno)
renata@buonodisegno.com.br

DIRETORA DE CRIAÇÃO
Renata Buono

DIREÇÃO DE ARTE
Luciana Sugino

DIAGRAMAÇÃO E TRATAMENTO DE IMAGEM
Isabela Berger e Paulo Lopes

CAPA
Soft_light/Shutterstock

GRÁFICA
Gráfica e Editora New Impress

TIRAGEM
16.500 exemplares



EDITORIAL

DISSEMINANDO AINDA MAIS O CONHECIMENTO

Muito tem se falado em como a depressão é a doença do século 21, um mal que acomete milhares de pessoas em todo o mundo. Por isso tentamos desvendar nesta edição da VIVER o outro lado da questão: é possível ser feliz? Se for verdade que dinheiro não traz felicidade, qual é a receita para se alcançar o bem-estar pessoal? É o que mostramos a partir da página 10.

Levantamos também os prós e contras da alimentação orgânica e os cuidados que se deve ter com alguns chás caseiros. Na área da saúde, mostramos que aprender uma segunda língua pode ter efeitos positivos sobre o cérebro, mesmo quando esse aprendizado se dá na terceira idade. Estudiosos dizem que bilíngues têm uma memória melhor e apresentam os sintomas de Alzheimer e Parkinson até cinco anos mais tarde do que os monoglotos.

Outra boa notícia é a nossa campanha publicitária que entrou no ar dia 9 de outubro e, além de ganhar uma das capas desta edição, está explicada em matéria da seção Fique por dentro. Recentemente, também, lançamos um novo site, com muito mais funcionalidades para médicos, pacientes e públicos de interesse. O primeiro em nosso segmento totalmente 'responsivo', ou seja, adequado para ser navegado de qualquer plataforma de acesso à internet: desktop, notebook, tablet ou smartphone.

Nosso objetivo é que, como portal, a ferramenta cumpra o papel de prestar serviços e ser uma facilitadora no primeiro contato entre nosso público e a instituição. Confira em www.hsl.org.br.

Encerramos a edição com uma merecida homenagem ao pediatra professor Antranik Manissadjian, que em junho completou 90 anos - 65 deles voltados à prática da medicina. Parabéns!

Boa leitura,

GONZALO VECINA NETO
Superintendente Corporativo

04

FIQUE POR DENTRO

Os destaques do Hospital Sírio-Libanês no período

14

VIVER

16 | VIVER COM QUALIDADE

Falar vários idiomas protege o cérebro contra a velhice

20 | COMER

Os benefícios da alimentação orgânica

24 | BEBER

Nem todo chá faz bem

30 | VIAJAR

Nova Orleans depois do furacão Katrina

34 | PASSEAR

As livrarias ao redor do hospital

10

ESPECIAL

A fórmula da felicidade

38

ÁREA MÉDICA

38 | MEDICINA

Como deve ser a carteira de vacinação de um adulto

40 | DE PONTA

Terapia-alvo na reumatologia

44 | ENTREVISTA

Cuidado com o ar das grandes cidades

46 | SEM JALECO

Um coloproctologista mestre em vinhos

52

RETRATO

Dr. Antranik Manissadjian, uma vida dedicada à medicina

+

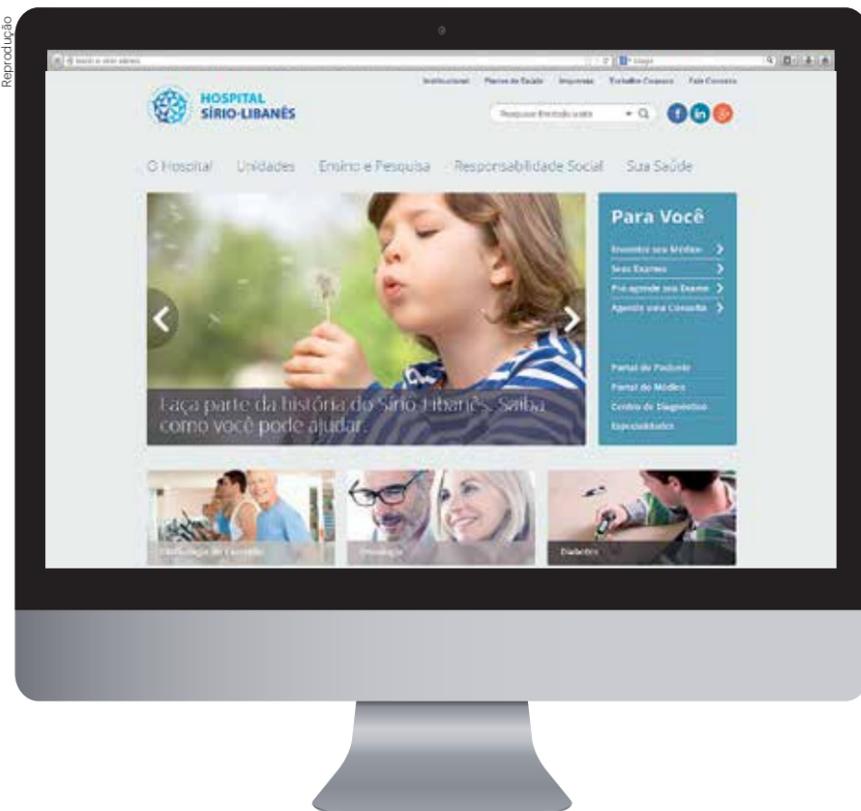
48 | RESPONSABILIDADE

Parceria entre os hospitais Sírio-Libanês e Menino Jesus ajuda crianças com fenda labial

50 | CULTURA

O Museu do 11 de setembro é inaugurado em Nova York

SUMÁRIO



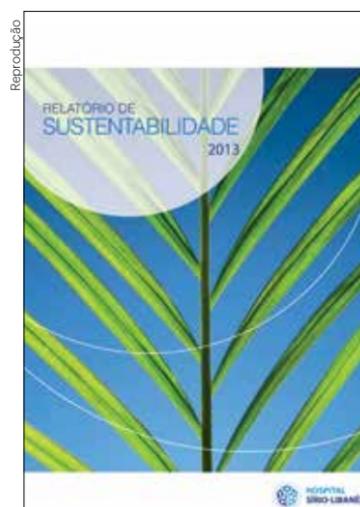
ESTÁ NO AR NOSSO NOVO PORTAL

Hospital Sírio-Libanês lançou em 23 de julho seu novo site, agora totalmente responsivo. Além de se adequar a qualquer plataforma - o leitor pode navegar pelo desktop, notebook, tablet, smartphone etc. -, pacientes, médicos, fornecedores, jornalistas e o público em geral ganharam um novo canal de informações cruzadas sobre saúde, medicina, tratamentos, patologias, exames, catálogo de médicos e respectivas especialidades e muito mais. O usuário busca um tema e o portal apresenta todas as referências a ele, de forma organizada. “Se começo uma busca sobre video-deglutograma, por exemplo, o sistema me devolve todas as variações do exame; se há algum curso sobre ele no Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa; o que é, para que serve, como é feito, qual o preparo; se houver matérias sobre este exame, elas aparecem; e se eu sou paciente e quero fazer um pré-agendamento, o sistema me envia para a seção de serviços”, explicam Patrícia Suzigan e Danielle Oliveira da área de Marketing e Comunicação Corporativa, responsável pelo projeto. Dessa forma, o site se transforma num portal de saúde voltado às necessidades dos usuários. “Passa a atuar como a primeira frente de serviços e atendimento aos públicos da instituição”, explica Patrícia, gestora do projeto. “Para chegar a esse resultado, fizemos pesquisas sobre o comportamento do usuário de internet a fim de melhorar a usabilidade e experiência oferecidas”.

As principais novidades

1. Serviços: Encontre seu Médico, Seus Exames, Pré-agende seu Exame, Agende uma Consulta, Portal do Paciente, Portal do Médico, Centro de Diagnóstico e Especialidades
2. Orientação sobre exames: informações sobre os exames não invasivos e laboratoriais.
3. Consulta em tempo real de coberturas de planos de saúde até a porta de entrada.
4. Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa - informações institucionais e agenda científica.
5. Dicas de saúde e bem-estar
6. Busca de artigos por sintoma, patologia e momentos de vida (facilita a localização das informações e oferece diversas opções de busca).
7. Integração com as redes sociais do hospital.
8. Acessível em computadores, tablets e smartphones - site responsivo
9. Páginas com conteúdos inter-relacionados.

RELATÓRIO DE SUSTENTABILIDADE 2013



Reafirmando seu compromisso com a transparência e a prestação de contas à sociedade, o Hospital Sírio-Libanês lançou a edição 2013 do Relatório de Sustentabilidade. A publicação apresenta um balanço com o resultado das atividades desenvolvidas no ano passado, analisando-as sob o ponto de vista dos impactos sociais, ambientais e econômicos. As informações foram auditadas pela consultoria TUV Rheinland-Lanakaná e estão de acordo com as diretrizes da Global Reporting Initiative (GRI), organização considerada referência mundial para elaboração desses relatórios. O acesso à versão eletrônica está disponível pelo site www.hsl.org.br.

CURSO DO PROJETO CORAÇÃO NOVO

projeto Coração Novo – iniciativa da Escola de Transplantes e do Centro de Cardiologia do Hospital Sírio-Libanês em conjunto com o Ministério da Saúde – realizou seu primeiro curso de atualização para aprimorar cardiologistas, intensivistas, clínicos, residentes e enfermeiros que atuam nos hospitais públicos parceiros do projeto. Essas instituições são responsáveis por identificar e encaminhar os pacientes que precisam de cuidados especializados oferecidos pelo Hospital Sírio-Libanês. As atividades foram divididas em temas: insuficiência cardíaca, assistência circulatória mecânica, transplante cardíaco e manuseio de dispositivos. Cerca de 90 pessoas participaram do curso, realizado no Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa (IEP). Há planos para novas edições.



DOIS NOVOS GRUPOS ESPECIALIZADOS

Hospital Sírio-Libanês lançou duas novas iniciativas voltadas ao atendimento especializado do paciente, o Centro Integrado da Saúde Óssea e o Núcleo do Quadril. Ambos os serviços contam com equipes multidisciplinares aptas a diagnosticar e tratar problemas gerais em suas áreas com a retaguarda técnica e tecnológica do Sírio-Libanês. O Centro da Saúde Óssea funciona sob a coordenação da endocrinologista Ana Hoff e cuida dos problemas que podem afetar o sistema ósseo, como osteoporose, casos de dificuldade no metabolismo de cálcio, doenças de osteogênese imperfeita, doença de Paget e outros, inclusive os advindos de outras patologias, como câncer. O Núcleo do Quadril, coordenado pelo cirurgião ortopédico Sérgio Rudelli, trata problemas que se manifestam por meio de dores ou dificuldades de mobilidade que persistam por mais de três meses. O foco são os tratamentos cirúrgicos para a colocação de prótese total. Depois da cirurgia, segundo o especialista, é possível garantir boa qualidade de vida e mobilidade ao paciente com mais de 50 anos.

MÉDICOS EM INTERCÂMBIO NO HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS

Seis médicos europeus e norte-americanos visitaram o Hospital Sírio-Libanês em 9 de junho como parte de um intercâmbio de conhecimento com sociedades de ortopedia internacionais. Acompanhados por seus mentores, eles conheceram as instalações da instituição e assistiram à realização de dois procedimentos cirúrgicos de joelho. O grupo foi liderado pelo professor doutor Arnaldo Hernandez, coordenador do Núcleo de Medicina do Exercício e do Esporte e responsável por ambas as cirurgias. A colaboração faz parte de um programa da European Society for Sports Traumatology, Knee Surgery and Arthroscopy (ESSKA) e da International Society of Arthroscopy, Knee Surgery and Orthopaedic Sports Medicine (IZAKOS). Elas indicaram três bolsistas vindos de Holanda, Alemanha e Itália, além da Califórnia, Texas e Ohio, nos Estados Unidos. “O objetivo é proporcionar aos visitantes contato profissional com outras instituições. Essa prática contribui para a troca de experiências clínicas e para a melhoria da assistência que todos os centros médicos oferecem aos pacientes”, explica o dr. Hernandez. Foi a primeira vez que o Hospital Sírio-Libanês participou dessa iniciativa. Também participaram da visita os doutores Tiago Lazzaretti Fernandes, integrante da equipe do núcleo, e Adriano Almeida, membro do corpo clínico. O grupo de médicos estrangeiros, que já havia passado por Chile e Argentina, seguiu depois para o México.



Paulo César Alexandrowitsch

INSTITUTO ASSUME GESTÃO DE HOSPITAL DE JUNDIAÍ

Instituto Sírio-Libanês de Responsabilidade Social, organização vinculada ao Hospital Sírio-Libanês, assinou um contrato com a Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo para assumir a gestão do Hospital Regional de Jundiaí. A entidade amplia, assim, seu apoio à administração de espaços públicos e sua contribuição para melhorar a assistência ao paciente do Sistema Único de Saúde (SUS). Outras três unidades estaduais já contam com a parceria: o Hospital Geral do Grajaú, o Ambulatório Médico de Especialidades Dra. Maria Cristina Cury, ambos na capital paulista, e o Serviço de Reabilitação Lucy Montoro, de Mogi Mirim. O Hospital Regional de Jundiaí foi entregue em 11 de junho, após receber investimentos de R\$ 45 milhões. A unidade será referência em casos de média complexidade para 752 mil moradores de Jundiaí e de outros seis municípios da região: Cabreúva, Campo Limpo Paulista, Itupeva, Jarinu, Louveira e Várzea Paulista.

NOVO INDICADOR DE QUALIDADE

Hospital Sírio-Libanês iniciou o acompanhamento de casos cirúrgicos e clínicos depois que os pacientes deixam a instituição. O objetivo do projeto é conhecer a evolução clínica depois da alta e identificar eventuais complicações, como infecção ou necessidade de novas medidas, e garantir um indicador de qualidade e de efetividade da assistência prestada. “É um modelo que já existe nos melhores hospitais do mundo. Estamos pari passu com tais instituições e é hora de medirmos isso”, explica Dr. Antonio Antonietto, gerente de relacionamento médico. Para viabilizar a iniciativa, após sua saída o paciente receberá um contato via e-mail para responder um questionário sobre seu estado geral de saúde. “O hospital precisa conhecer o resultado clínico final da assistência a seus pacientes. Já fazemos esse acompanhamento em algumas situações. Agora, desejamos ampliar o programa gradualmente e já contamos com o apoio dos médicos”, conclui.

RECONHECIMENTO ESPECIALIZADO

No último 11 de setembro o Sírio-Libanês foi reconhecido como o primeiro hospital brasileiro a adotar o prontuário eletrônico no modelo EMRAM (Electronic Medical Record Adoption Model). A instituição ainda conquistou a “designação 6” no formato adotado, uma das mais elevadas classificações (o modelo tem, ao todo, sete estágios). Quanto mais elevada a classificação, melhores os resultados da instituição em relação a quesitos como qualidade, segurança, custo-efetividade e acesso à saúde. Essa avaliação é realizada pela HIMSS (Healthcare Information and Management Systems Society), organização global sem fins lucrativos, dedicada à melhoria da saúde com uso de tecnologia e sistemas de informação. Na opinião da organização, o Hospital Sírio-Libanês é um grande exemplo de como a visão pode se tornar realidade no mundo da tecnologia da informação em saúde. O anúncio oficial foi feito durante cerimônia de premiação do HIMSS Latin America Conference & Exhibition 2014, em 19 de setembro, no WTC, em São Paulo.



Divulgação

LIVRO É PREMIADO COM O JABUTI

A Câmara Brasileira do Livro (ABL) anunciou em 16 de outubro os vencedores da 56ª edição do Prêmio Jabuti, o mais tradicional da literatura brasileira. “Tratado de Oncologia”, livro do Dr. Paulo Hoff (foto) lançado pela Editora Atheneu, ficou em primeiro lugar na categoria Ciências da Saúde. De acordo com o editor e diretor do Centro de Oncologia do Hospital Sírio-Libanês, a obra pretende ser uma extensa compilação de dados de relevância epidemiológica e de interesse social. Reunindo o trabalho de 374 autores, é dividida em dois volumes com 2.860 páginas, sete seções e 186 capítulos ao todo. “É a primeira publicação nacional organizada com a preocupação de ser completa para a formação do médico”, diz Hoff, que também é professor titular na Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) e diretor geral do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP-HCFMUSP), instituição à qual serão revertidos os direitos autorais do livro.



siam_photo/Shutterstock

CAMPANHA QUER MOSTRAR A MARCA EM SUA ESSÊNCIA

Conhecer para cuidar é o propósito do Hospital Sírio-Libanês

Em outubro entrou no ar a campanha publicitária Conhecer para cuidar do Hospital Sírio-Libanês, que consolida o posicionamento da instituição ao traduzir seu compromisso com a assistência à saúde respaldada pela sua constante dedicação às áreas de ensino e pesquisa. O conceito valoriza o saber como o meio para o cuidado de excelência. “Queremos mostrar como o conhecimento é aplicado ao cuidado oferecido a cada paciente de maneira única. Quanto mais aprendemos, mais nos preparamos para cuidar de pessoas, dentro e fora de nossa instituição”, afirma Paulo Chapchap, superintendente de Estratégia Corporativa do Hospital Sírio-Libanês.

Idealizada pela área de Marketing da instituição, em parceria com a agência de publicidade e planejamento Santa Clara, a campanha é composta de filme para televisão e peças publicitárias para a mídia impressa e online. A veiculação será feita em São Paulo e Brasília, atuais mercados-alvo para a expansão do hospital, em rede de televisão por assinatura, internet, revistas e jornais. As peças apresentam ao público os pilares da instituição: Hospital, Responsabilidade Social e Ensino e Pesquisa, além de produtos e serviços.

Para falar de Hospital, as mensagens-chave abordaram qualidade e cuidado personalizado como resultado dos investimentos em alta tecnologia e corpo clínico aliados ao calor humano, virtude mais valorizada pela instituição e constantemente trabalhada em todos os treinamentos internos.

“A campanha pretende retratar a marca em sua essência, de maneira diferenciada e autêntica”, orgulha-se Sylvia Suriani Sabie, da Diretoria de Senhoras do Hospital Sírio-Libanês.

O anúncio destinado a mostrar o trabalho de Responsabilidade Social traz as parcerias mantidas com o Ministério da Saúde a fim de contribuir para o desenvolvimento do Sistema Único de Saúde, bem como as estabelecidas com Secretarias Estaduais e Municipais para aprimorar a gestão de unidades públicas do segmento. A peça sobre Ensino e Pesquisa mostra que o conhecimento adquirido e desenvolvido pela instituição tem aplicação prática, melhorando diretamente a assistência à saúde dentro e fora do hospital.

O presidente da agência Santa Clara, Ulisses Zamboni, afirma que “a campanha traz à tona o DNA do Hospital Sírio-Libanês que é o do ‘conhecer profundo’, uma característica absolutamente relevante para os pacientes e para uma entidade da saúde, especialmente porque vivemos num mundo tão superficial”. De acordo com Patricia Suzigan, que responde pelas áreas de Marketing e Comunicação Corporativa da instituição, o conteúdo foi desenvolvido para expressar a nossa identidade de marca. “Essa campanha é fruto de um processo colaborativo, que envolveu diversos profissionais durante seis meses. Foram feitas pesquisas qualitativas, revisão da arquitetura da marca e de suas diretrizes verbais e visuais”, afirma.

Precisou? Pode vir.

O Hospital Sírio-Libanês está sempre preparado para cuidar. Em seu pronto-atendimento, quem precisa de cuidado recebe tratamento em diversas especialidades. De emergências pediátricas e ortopédicas a cardiovasculares, o atendimento 24 horas oferece precisão, conforto e segurança, dentro de protocolos internacionais. Sempre com o mesmo propósito: conhecer para cuidar.

www.hsl.org.br
 /HospitalSirioLibanes
 +HospitalSirioLibanes
 /HospitalSirioLibanes
 /company/hospitalsiriolibanes

HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS
 Conhecer para cuidar

Cuidado sob medida.

O Hospital Sírio-Libanês acredita que conhecer cada paciente é o primeiro passo para oferecer o melhor cuidado. Por isso, investimos em pesquisas e avaliações para entender as necessidades de cada um e oferecer o tratamento mais adequado. Assim, a gente pode cuidar de verdade. Sempre com o mesmo propósito: conhecer para cuidar.

HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS
 INSTITUIÇÃO DE ENSINO E PESQUISA
 Conhecer para cuidar

Conhecer para cuidar.

Quanto mais conhecemos, mais sabemos cuidar. E cuidar é o nosso propósito. Por isso, investimos em pesquisas e avaliações para entender as necessidades de cada um e oferecer o tratamento mais adequado. Assim, a gente pode cuidar de verdade. Sempre com o mesmo propósito: conhecer para cuidar.

HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS
 INSTITUIÇÃO DE ENSINO E PESQUISA
 Conhecer para cuidar

Cuidar também é uma ciência.

No Hospital Sírio-Libanês, a ciência nos ajuda a conhecer mais para cuidar melhor de cada um e de toda a sociedade. Por isso, investimos em pesquisas e avaliações para entender as necessidades de cada um e oferecer o tratamento mais adequado. Assim, a gente pode cuidar de verdade. Sempre com o mesmo propósito: conhecer para cuidar.

HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS
 INSTITUIÇÃO DE ENSINO E PESQUISA
 Conhecer para cuidar



A busca pela

FELICIDADE

Ser feliz é o sonho de consumo da sociedade moderna, como mostram

os vários livros de autoajuda sobre o tema. Mas ele pode ser realizado?

A busca pelo bem-estar, essa sensação que, poeticamente, batizamos de “felicidade”, sempre foi prioridade dos seres humanos. Há os que acreditam que bens materiais possam suprir esse desejo, enquanto outros confiam no aprimoramento espiritual, na rede de amizades, na luta por um ideal... A lista parece não ter fim. Mas o que, de fato, significa ser feliz? E há uma receita para conseguir isso? Essas são dúvidas que atormentam a mente de filósofos, escritores e gurus há tempos. Livros foram escritos, peças encenadas e músicas compostas prometendo respostas – sem muito sucesso.

O fato é que a felicidade, entendida como realização humana, está presente em todas as tradições filosóficas e culturais. Mas é preciso distingui-la, observa o economista Eduardo Giannetti, autor do livro “Felicidade”. Segundo ele, uma coisa é “estar feliz”, um estado de ânimo circunstancial, que descreve como estamos nos sentindo em determinado momento. Outra é “ser feliz”, bem mais importante, que envolve a avaliação de uma trajetória de vida. “Para responder se é feliz, a pessoa tem que considerar diversos aspectos de sua existência: emocional, social, profissional. Será que minha trajetória reflete o que considero ser uma vida bem vivida em todos os aspectos?”, diz Giannetti. Já na definição do filósofo Mario Sergio Cortella “felicidade é uma ocorrência eventual”. É um estado transitório a ser desfrutado, não uma meta a ser alcançada. Para Cortella, se a felicidade fosse perene, morreríamos de tédio. “Grande parte de nossos bons sentimentos só vem à tona por causa de sua carência. Um copo de água é ótimo quando temos sede. Mas se precisamos tomar seis copos para fazer um exame de ultrassom, isso se torna extremamente desagradável”, explica.

UMA BUSCA CANSATIVA

Cortella também faz uma distinção entre felicidade e euforia. “A primeira é uma vibração intensa da vida, que nos ilumina. A segunda apenas nos alegra”, compara. Buscar essa iluminação é inerente à natureza humana. Mas a busca

Dinheiro traz felicidade?

Segundo o ditado popular, não. Na ponta do lápis, o economista Eduardo Giannetti concorda. Ele explica que em países em estágio inicial de crescimento, com renda per capita de até US\$ 10 mil por ano, existe uma relação entre o aumento da renda e a melhoria do bem-estar. Depois disso, não se nota o mesmo efeito. Para exemplificar, ele cita estudos feitos nos Estados Unidos e Japão, a partir dos anos 1940. Nesses países, a renda per capita aumentou consideravelmente, enquanto o bem-estar coletivo permaneceu no mesmo patamar.



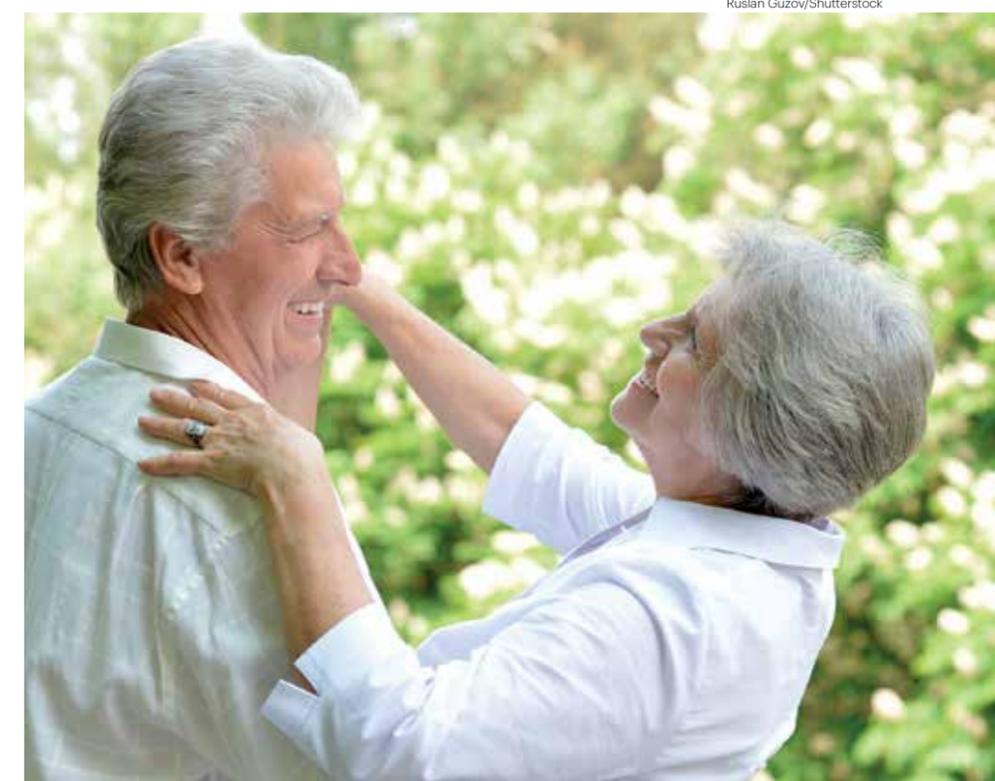
Kuznetsov_konstantin/Shutterstock



Sunny studio/Shutterstock



Subbotina Anna/Shutterstock



Ruslan Guzov/Shutterstock

desenfreada pode nos colocar no caminho oposto, o da infelicidade. “No mundo de hoje verificamos diversas maneiras desperadas de buscar situações felizes, como o uso de drogas ou o consumismo, que leva à posse desmesurada de bens materiais”, observa. Isso pode ser perigoso, já que invariavelmente resulta em frustração.

Outro risco bem atual é a medicalização da infelicidade, o uso indiscriminado de remédios, como antidepressivos e ansiolíticos, para evitar qualquer sombra de tristeza. “Quando foi lançado, o Prozac ficou conhecido como a ‘pílula da felicidade’, e receitado a torto e a direito. Mas esse é um remédio que não pode ser usado sem um rigoroso acompanhamento médico que ateste uma real necessidade”, alerta Gonzalo Vecina Neto, médico sanitário e superintendente corporativo do Hospital Sírio-Libanês. O psiquiatra Sergio Hototian, também

do Sírio-Libanês, concorda e diz que é preciso separar os casos de tristeza dos de depressão. “Se a pessoa sofre com depressão, precisa se tratar e ser medicada. Já a tristeza é um sentimento inerente à vida e precisa ser vivenciada para que a dor seja superada. Não precisa, e nem deve, ser camuflada por medicamentos”, explica.

DIMINUINDO AS EXPECTATIVAS

Para o filósofo Cortella, existe uma fórmula para ser feliz. Felicidade = realidade – expectativa. Quer dizer, a maneira como avaliamos nosso bem-estar depende de nosso nível de expectativa. Se for muito baixo, tendemos a nos considerar felizes. Se for alto demais, vamos nos sentir frustrados e, conseqüentemente, infelizes. “Todo sofrimento humano resulta de uma incongruência entre o que se deseja e como o mundo é. Todo sofrimento tem relação com essa

incompatibilidade”, observa Gianetti. Por esse aspecto, talvez as pessoas hoje em dia se considerem menos felizes porque a expectativa subiu muito. Por causa do acesso à informação, podemos fazer mais comparações. Comparando nossa vida com a dos outros, podemos chegar à conclusão de que temos menos do que eles para alimentar nosso estado de felicidade.

Giannetti diz que podemos escolher entre dois caminhos para alcançar a felicidade. No primeiro, tentamos transformar o mundo para que ele chegue mais perto do que desejamos. No segundo, procuramos adaptar nossos desejos para que as condições adversas do mundo não nos façam mergulhar no sentimento de infelicidade. Não há uma escolha certa. “Tanto as pessoas quanto as culturas variam muito na ênfase que dão a essas duas estratégias: a voluntarista, que busca mudar o mundo, e a

fatalista, que prefere se adaptar”. Seja como for, cada um tem o seu jeito particular de resolver a equação colocada por Cortella. Ele próprio revela: “Minha fórmula pessoal é a de não admitir que os momentos de penumbra me impeçam de procurar o sol”.

Essa postura, o estar pronto para deixar o estado de plena satisfação eclodir quando a oportunidade se coloca, também faz toda a diferença. Segundo Cortella, existe um perfil que é mais propício à felicidade. “São aquelas pessoas que olham mais para a maçaneta do que para a fechadura”, explica. Ou seja, estão mais focadas na possibilidade de abrir a porta do que no fato de ela estar fechada. São mais otimistas com o mundo ao redor. É um ponto de vista que merece reflexão.

Gonzalo Vecina Neto, superintendente corporativo e médico sanitário, CRM 31.754

Sergio Hototian, psiquiatra, CRM 68.784

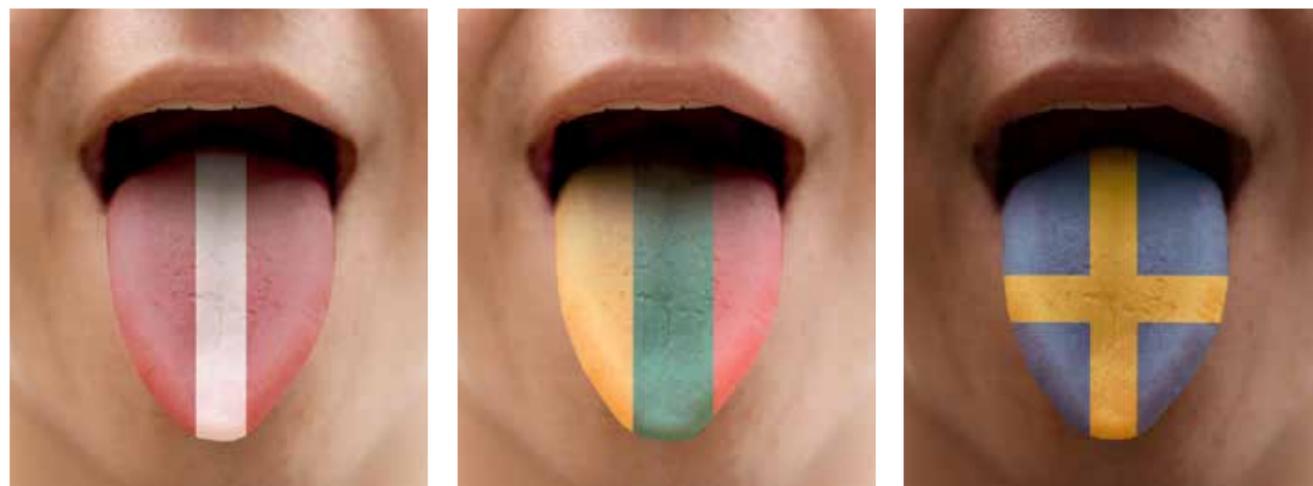
Quem é mais feliz?

O Global Well-Being Index, da consultoria Gallup and Healthway, entrevistou pessoas em 136 países sobre cinco itens relacionados ao bem-estar:

- **Propósito**
(gosta do que faz diariamente?);
- **Social**
(tem relacionamentos saudáveis?);
- **Financeiro**
(faz um bom gerenciamento de suas finanças?);
- **Comunidade**
(sente-se bem em sua vizinhança?);
- **Físico**
(considera ter uma boa saúde?).

Veja os campeões:

1. **Panamá**
2. **Costa Rica**
3. **Dinamarca**
4. **Áustria**
5. **Brasil**



Fonte da JUVENESCÊNCIA

Aprender uma língua estrangeira protege o cérebro contra o envelhecimento

As vantagens de falar duas línguas em um mundo cada vez mais globalizado são muitas: acesso ao mercado externo, melhores salários e maiores chances de emprego, por exemplo. Mas estudos realizados nos últimos dez anos vêm comprovando que aprender mais de um idioma não faz bem só para o bolso – também faz maravilhas para o cérebro. Bilingües ganham

dos monoglotos em concisão, percepção e na rapidez com que resolvem problemas, além de terem uma memória mais afiada. “Uma mente bilíngue não é necessariamente mais inteligente, mas é mais flexível e mais rica em recursos”, explica François Grosjean, professor de psicolinguística da Universidade de Neuchâtel, na Suíça, e autor de livros sobre o assunto.

Em artigo publicado em junho no “Annals of Neurology”, periódico da Associação

Neurológica Americana e Sociedade de Neurologia Pediátrica, o pesquisador Thomas Bak, da Universidade de Edimburgo, no Reino Unido, garante que aprender uma segunda língua, não importa com qual idade, tem efeito positivo sobre o cérebro. Bak chegou a essa conclusão ao analisar 853 voluntários testados pela primeira vez em 1947, aos 11 anos de idade, e submetidos novamente aos mesmos testes cognitivos (que avaliaram memória, atenção, noção de tempo e espa-

Como o cérebro é ativado para falar uma língua

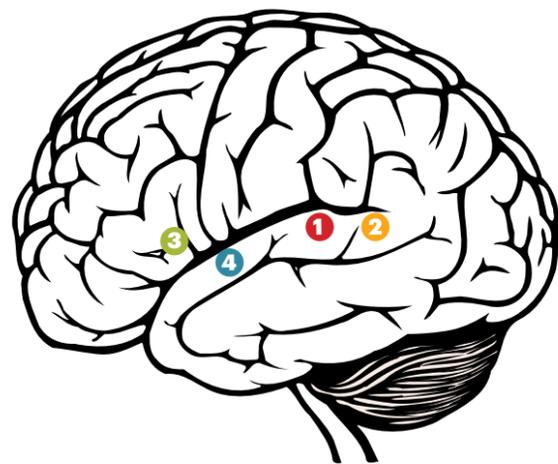
O processo de transformar sons em significado e formular uma resposta passa por quatro áreas importantes

1 Córtex auditivo

Os sons se afinam no ouvido e são convertidos em impulsos neurais no córtex auditivo, que fica em ambos os lados do cérebro, permitindo que saibamos de onde vem o som e quando ele chega.

2 Área de Wernicke

Situada no hemisfério esquerdo, transforma os impulsos em palavras e frases reconhecíveis.



3 Área de Broca

Também no hemisfério esquerdo, é responsável pela produção da linguagem. Assim que o cérebro interpreta o significado da linguagem, essa área é que dá a resposta formulada.

4 Córtex motor

Ajuda a planejar e executar os movimentos voluntários. Controla o movimento da língua e boca enquanto formam as palavras e ajuda na articulação enquanto as cordas vocais produzem os sons que reconhecemos como linguagem.

ço, cálculo, raciocínio abstrato etc.) 61 anos depois. Os bilíngues saíram-se melhor na segunda vez, mesmo os que aprenderam a segunda língua na vida adulta.

O resultado foi corroborado pelo neurocientista Brian Gold, da Universidade de Kentucky, nos Estados Unidos. Ele testou sexagenários em várias tarefas alternadas, ao mesmo tempo em que escaneava seus cérebros. Os bilíngues foram mais rápidos do que os monoglotos, e seus cérebros mostraram-se menos ativos nas regiões relevantes. Isso é um bom sinal: maior atividade significa que o cérebro depende um esforço maior para realizá-la. “Idosos precisam ativar seus cérebros mais do que os jovens, mas idosos bilíngues fizeram isso com menos esforço”, disse o médico.

“Assim como exercitamos o corpo para manter o coração saudável e os músculos

fortes, devemos exercitar o cérebro para mantê-lo ágil”, explica Eduardo Genaro Mutarelli, neurologista do Hospital Sírio-Libanês. Para ele, os efeitos de manter a mente ativa ao longo dos anos – seja falando várias línguas, seja jogando xadrez – estão claramente associados à proteção cerebral. “Tanto na infância quanto na terceira idade, o uso renovado do cérebro sem dúvida o protege”, acrescenta.

Ambos os sistemas de linguagem estão ativos no cérebro de um bilíngue, o que obriga o órgão a resolver constantemente o conflito interno para escolher que palavras usar. Esse exercício reforça os músculos cognitivos, melhorando a chamada função executiva – sistema de comando que direciona os processos de atenção usados para o planejamento, a solução de problemas e

o desempenho de tarefas mentalmente exigentes. “Como resultado dessa ginástica, pessoas que falam duas ou mais línguas fluentemente ganharam, em média, quatro anos de clareza antes que os primeiros sintomas de demência provocados por doenças como Alzheimer e Parkinson se instalassem”, disse Thomas Bak em seu estudo. Na verdade, provou-se que quanto maior o grau de bilinguismo, mais tarde os sintomas apareceram.

SEM LIMITE DE IDADE

Muita gente acredita que não se pode aprender um idioma depois de certa idade, e sem dúvida é mais fácil aprender a falar uma língua estrangeira na infância. Entre os nove e os 12 meses, por exemplo, os bebês já começam a perder a capacidade de distinguir entre sons que não são usados na linguagem



Os hiperpolíglotas

Quando Rui Barbosa (1849-1923) chegou a Haia em 1907, representando o Brasil na conferência mundial pela paz na cidade holandesa, foi recebido com desdém. Franzino e mulato, ele subiu ao pódio em meio a risadas. Não se deixou abater. Aproximou-se do microfone e perguntou: “em que língua quereis que vos fale?” Não era bravata, já que era fluente em seis idiomas. O desempenho brilhante no evento rendeu-lhe o apelido de “águia de Haia”, transformando-o em herói nacional. Quem é fluente em mais de seis línguas ganha o título de hiperpolíglota. O termo foi definido em 2003 pelo linguista britânico Richard Hudson e identifica figuras excepcionais como o cardeal italiano Giuseppe Mezzofanti (1774-1849), bibliotecário-chefe do Vaticano que falava 50 línguas e era capaz de traduzir outras 114, ou o professor gaúcho Carlos Amaral Freire, que afirma ter estudado 115 idiomas e ter fluência em cerca de 30. Há algo em comum na mente dos hiperpolíglotas? Talvez. Segundo pesquisas recentes, a habilidade de aprender idiomas envolve diferenças genéticas nos neurotransmissores do hipocampo, área que transforma informações temporárias em permanentes. “Além disso, pessoas com mais facilidade para aprender línguas possivelmente têm uma reserva cerebral maior e, sendo assim, maior resistência a perdas provocadas pela idade”, explica o neurologista Mutarelli.

materna. Com mais de quatro anos, a maioria das pessoas nunca terá uma verdadeira compreensão da morfologia de um segundo idioma. Depois da puberdade, é improvável que alguém consiga falar sem sotaque ao aprender uma nova língua. Mas os especialistas garantem que, com o estímulo certo, adultos podem sobrepujar os hábitos adquiridos, superando certos sons e aprendendo novos. “Não há um limite de idade para adquirir uma nova língua, assim como não há um limite de fluência”, diz Grosjean.

A funcionária pública aposentada Mariana Biagi é prova disso. Aos 69 anos ela se matriculou em um curso de italiano incentivada pelo marido. Conta que não tem dificuldade em reter na memória o novo vocabulário e que não sentiu muita diferença entre aprender o idioma na terceira idade e

quando estudou inglês na adolescência. “Na verdade, achei mais fácil agora. Quando era jovem tinha certo receio de falar errado; agora me sinto mais à vontade e me arrisco mais”, diz. Durante muito tempo aceitou-se que as sociedades fossem políglotas e multiculturais, como eram muitos de seus habitantes. Então, no século 19, tudo mudou. Em busca de uma identidade, as nações buscaram ter uma só cultura e uma só língua. “Muito do preconceito com pessoas que falavam várias línguas, como o de que era impossível aprender direito um novo idioma na vida adulta, surgiu dessa época. Hoje, no entanto, metade do mundo é bilíngue e essa tendência só tende a aumentar”, garante Grosjean. Sorte nossa.

Eduardo Genaro Mutarelli, CRM 42.777

BANDIDO OU MOCINHO?

Alimentos orgânicos estão em alta, mas ainda não há provas de que sejam mais saudáveis que os convencionais



Fotos Shutterstock



Não se deixe enganar

Os produtos hidropônicos costumam ficar em gôndolas separadas nos supermercados, misturados aos orgânicos, causando confusão e desconfiança no consumidor. As alfaces, por exemplo, são vendidas com pedaços de terra ainda agarrados às raízes e gotas de água nas folhas – tudo para passar a ideia de que são mais frescas. Mas isso não significa que esse produto seja orgânico. Na cultura hidropônica o vegetal é cultivado em água, mas recebe os mesmos fertilizantes químicos, herbicidas e agrotóxicos dos cultivados em terra. A agricultura hidropônica é feita em estufas, onde é mais fácil controlar as condições climáticas, mas o produto é tão “poluído” quanto o convencional. Se a ideia é comprar verduras sem componentes químicos, procure sempre o selo de orgânico na embalagem.

Encontrados anteriormente apenas em lojas especializadas e feirinhas alternativas, os produtos orgânicos agora estão por toda parte: nas prateleiras dos supermercados, em cardápios de restaurantes e até em embalagens de comida para bebês. Há uma explicação por trás dessa onda. A dieta da sociedade moderna conta cada vez mais com substâncias tóxicas, alimentos excessivamente processados ou geneticamente alterados, isso sem falar no consumo exagerado de gorduras, sódio e açúcares. Não é à toa que as pessoas busquem se alimentar melhor. Mas os produtos orgânicos realmente são mais saudáveis que os convencionais?

Ainda não há um consenso a respeito. “Teoricamente, produtos orgânicos fazem bem à saúde por conterem menos substâncias químicas”, diz Paulo César Ribeiro, coordenador da Equipe Multidisciplinar de Terapia Nutricional do Hospital Sírio-Libanês. “Mas é extremamente difícil uma pessoa eliminar totalmente os agrotóxicos ou outros produtos químicos da comida que ingere”.

O ceticismo tem fundamento. Uma dieta orgânica, além de ser isenta de insumos artificiais como adubos químicos e agrotóxicos, deve também ser isenta de drogas veterinárias, hormônios e antibióticos e de or-

ganismos geneticamente modificados. Além disso, durante o processamento dos alimentos é proibido o uso de radiações ionizantes (como o benzeno e formaldeído) e de aditivos químicos sintéticos, como corantes, aromatizantes, emulsificantes etc. Evitar o tempo todo qualquer produto com as características acima é uma tarefa quase impossível. “A verdade é que o mundo está inundado de fatores agressivos. As pessoas comem muita comida industrializada, de fontes que nem imaginam”, diz Ribeiro.

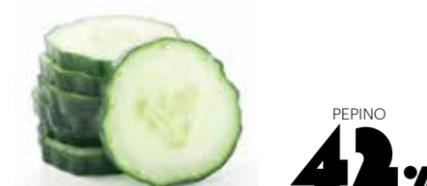
Outro problema é a oferta insuficiente. A enfermeira Anne Lima, de 66 anos, que mora em São Paulo, adotou a alimentação orgânica há mais de 20 anos para tentar melhorar a qualidade de vida, mas confessa sentir dificuldade em encontrar todos os produtos. “Se não encontro a fruta que quero acabo comprando a convencional mesmo”, admite. O preço é outro empecilho. Em média, produtos orgânicos são três vezes mais caros do que os convencionais porque seu fornecimento é limitado e os custos de produção são maiores. Apesar das dificuldades, Anne garante que sua saúde melhorou desde que começou a ingerir orgânicos. “Raramente vou ao médico ou fico doente”, diz ela, que joga vôlei duas vezes por semana e também pratica yoga.

“Consumidores de alimentos orgânicos realmente tendem a ter uma saúde mais equilibrada, mas isso porque apresentam hábitos de vida mais saudáveis, e não só à mesa”, diz a nutricionista Patrícia de Souza Ramos, do Hospital Sírio-Libanês. Segundo ela, há vários estudos indicando maior conteúdo de nutrientes para os alimentos produzidos organicamente. “Mas as evidências não são suficientes para assumir a superioridade destes ou afirmar que as diferenças de composição tenham efeitos benéficos sobre a saúde humana”, explica.

ORGÂNICOS X CONVENCIONAIS

Estudos feitos na Europa nos últimos anos verificaram que o leite orgânico, produzido

Os produtos campeões de agrotóxicos no Brasil



Fonte: Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA)

com gado solto no pasto, tem melhor valor nutritivo que o convencional, apresentando mais carotenoides, tocoferóis e vitaminas. Mas não é possível afirmar que isso se reflita em melhores indicadores na saúde de quem o consome. Por outro lado, apesar de as frutas e verduras sem agrotóxicos não apresentarem diferenças de qualidade proteica ou valor energético em relação às outras, pesquisas com ratos mostraram que os animais submetidos a uma dieta orgânica tiveram maior atividade diurna, menor volume de tecido adiposo e melhor função metabólica do fígado. Também apresentaram um sistema imunológico mais eficaz. Sobre a carne de aves, suínos e bovinos, a produzida de forma orgânica apresenta baixo teor de gordura e melhor perfil de ácidos graxos, além de ter um gosto melhor.

Já os críticos desse tipo de alimentação apontam para o pouco tempo de armazenamento e um risco maior de contaminação alimentar, já que os produtos orgânicos contêm mais bactérias por utilizarem adubo de origem animal e microtoxinas pela ausência de agrotóxicos no cultivo. Pesquisa realizada pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO), no entanto, revelou que vacas alimentadas com pasto ou feno produzem menos *E.coli* em seu material fecal do que os animais confinados e tratados com ração.

Outro cuidado ao decidir comprar orgânicos é o de não levar gato por lebre. Em 2011 a associação de consumidores Proteste encontrou produtos químicos em um dos seis alimentos orgânicos que avaliou: a couve da marca Taeq. Pode ter sido um problema pontual, já que análises posteriores não revelaram o problema, mas é sempre bom procurar o selo orgânico em toda embalagem, garantia de que o produto passou pelos mecanismos de avaliação de qualidade.

Paulo César Ribeiro, coloproctologista e especialista em terapia Nutricional, CRN 24.821

Patrícia de Souza Ramos, nutricionista, CRN 18.951

Um brinde à

SAÚDE

Chás são bebidas reconfortantes, mas algumas ervas, se ingeridas em excesso, podem prejudicar o organismo





uem nunca recorreu a um chazinho para acabar com a dor de garganta, acalmar o estômago nervoso ou mesmo emagrecer? O que pouca gente sabe é que o hábito brasileiro de usar a bebida como remédio pode fazer mais mal do que bem. “Muitos medicamentos são produzidos a partir de plantas. Por isso alguns chás são considerados remédios e devem ser consumidos com parcimônia e acompanhamento especializado”, diz Carla Matos, hepatologista do Hospital Sírio-Libanês. Os riscos para quem ignora essa recomendação incluem desde dores abdominais até problemas mais graves, como alta na pressão arterial e hepatite aguda fulminante. Além disso, as ervas que servem de base para essas bebidas são regulamentadas como alimento pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e não passam por testes clínicos.

Para tentar coibir o consumo excessivo, o órgão publicou em 2010 uma relação de plantas de efeito terapêutico comprovado que precisam ser ingeridas com cautela. A lista inclui nomes bem conhecidos do brasileiro, como carqueja (usada para melhorar a digestão), cáscara sagrada (laxante), cavalinha (diurético) e quebra-pedra que, como o próprio nome diz, ajuda a eliminar cálculos renais. Para a ANVISA esses chás devem ser comercializados com orientação de preparo e contraindicações, o que não acontece hoje. Na prática, o que se vê são plantas vendidas a granel em qualquer mercado, ou mesmo cultivadas no jardim de casa.

DIFERENÇAS ENTRE CHÁ E INFUSÃO

Em sua origem, chá é a bebida preparada apenas com a planta *Camellia sinensis*, como os chás preto, mate, vermelho, verde e branco. O uso de partes da planta (folhas, galhos, flores etc.) no preparo de uma be-

bida é uma infusão. A maior parte das infusões caseiras que conhecemos combate o que a ANVISA considera males de baixa gravidade, que não precisam de acompanhamento médico, como tosse, gripes, indigestões ou retenção de líquidos.

Até aí, tomar uma xícara de chá caseiro não faz mal algum. O problema começa quando a dose vai além da conta e a bebida se torna tóxica. Como diria o médico e físico do século 16 Paracelso, a diferença entre remédio e veneno está na dose. “Mesmo as ervas liberadas pela ANVISA por sua eficácia possuem efeitos adversos, como qualquer medicamento”, diz Carla Matos. A hepatologista cita como exemplo o chá quebra-pedra que, se ingerido por mais de três semanas, pode causar diarreia e pressão baixa. Já a carqueja não pode ser ingerida por gestantes, pois pode estimular contrações uterinas e provocar aborto. Até mesmo ativos considerados inofensivos, como o chá verde, o hibisco e a cavalinha – usados para diminuir a retenção de líquidos – podem causar desconforto estomacal em pessoas sensíveis, dependendo da quantidade ingerida.

Por adoecer silenciosamente, o fígado é o órgão do corpo que mais inspira cuidados. “Vários chás podem causar lesões hepáticas que vão desde uma simples elevação de enzi-

mas até uma hepatite aguda fulminante”, explica o hepatologista Edison Parise, presidente da Sociedade Brasileira de Hepatologia e membro do corpo clínico do Hospital Sírio-Libanês. Segundo ele, várias ervas já demonstraram potencial tóxico para o fígado, como a sacaca, confrei, kava-kava, erva de São João e a cáscara sagrada. Felizmente a lesão depende da quantidade ingerida e não ocorre com frequência, mas é preciso ficar atento.

RECEITA DA VOVÓ

Ervas como carqueja, cavalinha e cáscara sagrada acompanham a jornalista paulistana Aline Ridolfi, de 28 anos, desde criança. Neta de uma índia de Alagoas, ela conta que a avó sempre tinha uma receita caseira para tudo. “Ela levava a bebida muito a sério, media tudo com cuidado. O remédio de bronquite, por exemplo, era bem controlado porque era muito forte”, relembra. Aline aprendeu a fazer misturas ainda adolescente. “Eu misturava carqueja, sene e cáscara sagrada para emagrecer. Cheguei a ter alguns desconfortos estomacais, mas nada além disso”, relembra. Como mora atualmente nos Estados Unidos, não tem acesso às mesmas plantas, mas continua adepta da bebida. Sua receita pessoal inclui uma mistura de diurético chá verde, pimenta rosa e

canela. “Mas sempre compro sene e carqueja quando vou ao Brasil”, completa.

Se usados com parcimônia, os chás fazem bem. Seu principal efeito é aquele carinho na alma nos dias de frio. Antes de dormir, por exemplo, Aline toma uma xícara de chá de camomila, casca de laranja e pétalas de rosa. Garante que a qualidade do sono melhora e que acorda mais disposta. Uma pesquisa conduzida no Japão e divulgada pela American Heart Association em 2013 acompanhou durante 13 anos pessoas entre 45 e 74 anos que ingeriam chá verde. A conclusão foi a de que a bebida reduziu em até 20% o risco de derrames. Já um estudo brasileiro realizado pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro em 2013 mostrou que o chá verde reduz a pressão arterial. Isso graças às catequinas, substâncias que agem contra o envelhecimento precoce e são anti-inflamatórias. Mas a médica Carla Matos observa: “Uma ou duas xícaras por dia por, no máximo, duas semanas é a quantidade considerada equilibrada e segura para quem faz uso dos chás medicinais”. Como se pode ver, com informação, moderação e bom senso as receitas da vovó podem ser usadas sem medo.

Carla Adriana Matos, hepatologista, CRM 85.908
Edison Parise, hepatologista, CRM 27.606

Hora do chá

A especialista em chás do hotel Emiliano, Paula Simonsen, ensina a preparar uma bebida digna da realeza britânica.

- Esvazie sempre a chaleira e use água mineral fria fresca. Água quente ou reaquecida contém menos minerais, comprometendo o gosto do chá.
- O consumo deve ser imediato. A bebida oxida, e isso modifica suas propriedades e sabor.
- Assim como os vinhos, a degustação de chás também melhora quando é acompanhada da comida certa. Os verdes e infusões frutadas combinam com doces e frutas. Já os chás pretos vão bem com queijos e peixes defumados.

Inofensivas – na dose certa

Consumo liberado

Macela ou marcela
Calêndula
Capim santo
Capim limão
Capim cidreira
Alecrim pimenta
Boldo
Malva
Erva doce
Chás à base de *Camellia Sinensis* (verde, vermelho, mate, preto, branco)

Consumo moderado

Carqueja
Cavalinha
Quebra pedra
Dente-de-leão
Unha-de-gato
Sacaca
Confrei
Kava-kava
Erva-de-São-João
Cáscara sagrada

Uma ou duas xícaras diárias por, no máximo, duas semanas é a quantidade considerada segura para quem faz uso dos chás medicinais

Conhecer para cuidar.

Quanto mais conhecemos, mais criamos vínculos e cuidamos melhor das pessoas. No Sírio-Libanês, o conhecimento é multiplicado, indo além do próprio hospital. Em parceria com o Sistema Único de Saúde, já capacitamos mais de 21 mil profissionais em todas as regiões do País. Conheça algumas das iniciativas que estão levando para todo o Brasil nosso propósito: conhecer para cuidar.



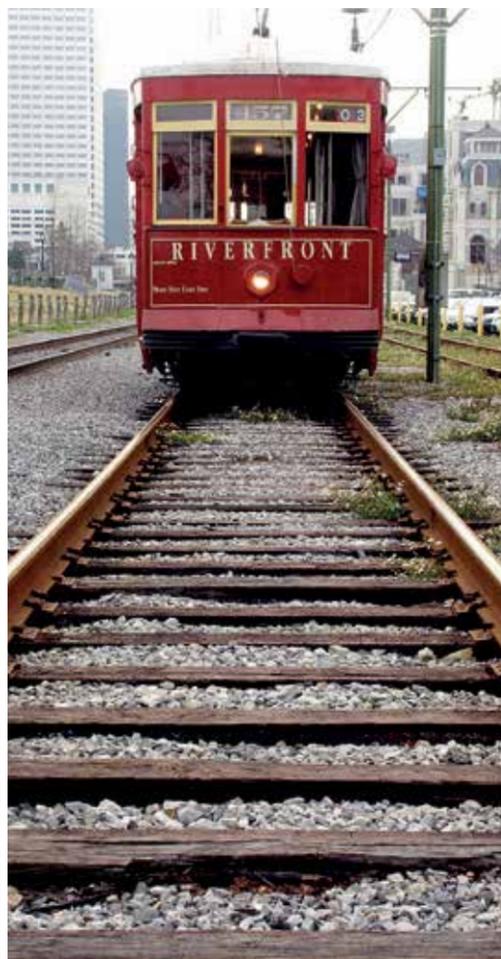
- Gestão da Clínica no Sistema Único de Saúde;
- Capacitação em Saúde Baseada em Evidências;
- Processos Educacionais na Saúde;
- Gestão de Emergência em Saúde Pública;
- Gestão da Vigilância Sanitária.



em festa **NOVA ORLEANS**

Recuperada após a tragédia do furacão Katrina em 2005, a cidade da

Luisiana volta com força ao roteiro turístico dos Estados Unidos



Fotos Shutterstock

Dançar em um dos bares da Bourbon Street, andar de bonde ou assistir a um concerto na St. Louis Cathedral (da esq. à dir.), a festa não tem

hora para acabar na cidade

Ela foi devastada em 2005 pelo furacão Katrina, o pior desastre natural a atingir os Estados Unidos. Dois terços da cidade ficaram debaixo d'água, 100 mil empregos foram perdidos em apenas um ano e quase metade dos habitantes foi obrigada a abandonar o lugar. Nove anos depois, as feridas começam a cicatrizar e Nova Orleans reaparece como um dos destinos mais populares do país.

Não é para menos. Fundada em 1718 pelos franceses, administrada durante 40 anos

pelos espanhóis até ser comprada pelos americanos em 1803, a cidade mais populosa da Luisiana tem uma história rica, comprovada pela arquitetura primorosa, a culinária exótica e a musicalidade única. Seu animado Mardi Gras (Terça-feira Gorda), uma espécie de Carnaval em que o samba é substituído pelas bandinhas, e as fantasias, por máscaras de gesso, leva turistas do mundo todo ao **French Quarter**, o bairro francês, com seus prédios charmosos de madeira e varandas em ferro trabalhado. Na **Bourbon Street**, sua rua mais famosa, felizmente poupada pelo desastre de

2005, a animação dos clubes de jazz não deixa ninguém dormir. Uma atividade popular é o bar hopping, que significa, literalmente, pular de bar em bar. Existem até excursões que ajudam o turista a cumprir o objetivo, com a garantia de voltar são e salvo para o hotel no fim do percurso.

No dia seguinte nada melhor do que um passeio tranquilo pela **Jackson Square**, praça que abriga pintores ambulantes, mímicos, músicos e dançarinos de rua. Ali se aglomeram ainda as famosas videntes, sempre ávidas para ler a sorte de quem passa por seu

tinho da Luisiana é o único lugar nos Estados Unidos que serve uma cozinha realmente americana – uma rica mistura de influências cajun, creole (mescla de francês, espanhol, alemão e italiano), caribenha e africana. Um dos pratos mais tradicionais é o gumbo, guisado apimentado que pode ser feito com vários tipos de carne ou com mariscos. Camarões, lagostins e ostras dominam as receitas de restaurantes tradicionais como o **Muriel's**, situado em um casarão que evoca a ambiente *décadence* avec *élégance* local. O salão principal tem paredes pintadas de vermelho e candelabros, e sua especialidade são os pratos da cozinha creole, como o jambalaya (espécie de paella).

Com a barriga cheia, não deixe de fazer o tradicional passeio pelo rio Mississippi em um barco a vapor ou assistir a uma partida de futebol americano no **Superdome**, o estádio monumental que serviu de abrigo para milhares de moradores durante os dias catastróficos pós-Katrina.

BERÇO DO JAZZ

Nenhuma viagem a Nova Orleans estaria completa sem uma ida a um clube de jazz. Esse gênero musical, que deu ao mundo nomes como Miles Davis, Chet Baker e John Coltrane, nasceu na zona de meretrício da cidade no final do século 19, resultado da mescla do spiritual cantado pelos escravos negros e da música europeia trazida pelos imigrantes. O genial Louis Armstrong ajudou a disseminá-lo, e seu nome hoje adorna o aeroporto internacional local.

A trilha sonora permeia qualquer passeio, seja um brunch no domingo, uma caminhada pelas docas ou mesmo uma visita ao cemitério. O clube mais conhecido da cidade é o **Preservation Hall**, no French Quarter. Ali é possível ouvir jazz tradicional, mas não é servida comida ou bebida, só boa música. Se a ideia é unir o útil ao agradável, a pedida é o **Chickie Wah Wah**, um bar/salão de baile/restaurante que encarna o espírito festeiro da cidade. Funciona diariamente e sem hora para fechar.

Agenda

De 11 a 15 de outubro será realizado em Nova Orleans o **encontro anual da ASA, American Society of Anesthesiologists**.

Mais informações: www.asahq.org

Tome nota

St. Louis Cathedral

615 Pere Antoine Alley. Tel: (504) 525-9585; www.stlouiscathedral.org

Audubon Butterfly Garden and Insectarium

423 Canal St. Tel: (504) 524-2847; www.auduboninstitute.org

Muriel's

Street 801, Chartres St. Tel: (504) 568-1885; www.muriels.com

Chickie Wah Wah

2.828 Canal St. Tel: (504) 304-4714; www.chickiewahwah.com

Superdome

Sugar Bowl Drive. Tel: (504) 587-3663; www.superdome.com

Preservation Hall

726 St., Peter St. Tel: (504) 522-2841; www.preservationhall.com

Jazz Music Festival

www.nojazzfest.com

Entre abril e maio Nova Orleans sedia o **Jazz Music Festival**, dez dias de algazarra com milhares de músicos, cozinheiros e artesãos do mundo todo. O evento costuma receber 400 mil visitantes por ano e oferece desde blues e gospel até rock, rap e, é claro, muito jazz. Já participaram do festival Aretha Franklin, Bob Dylan, Dizzy Gillespie, Santana, James Brown, Al Green e outros. O programa para 2015 ainda não foi fechado, mas para quem curte música essa é a melhor época para visitar Nova Orleans, a cidade onde a festa não tem hora para acabar.

LETRAS

Roteiro das

Na região do Hospital Sírio-Libanês há de livrarias do tipo megastore a espaços dedicados a um único assunto



Leonardo Finatti/Livraria da Vila



Divulgação

A Livraria da Vila (à esq.) prioriza o conforto, que convida a horas de leitura em seus sofás de couro, enquanto a Cultura (à dir.) oferece um acervo

de dois milhões de títulos, o maior do país

último censo da Associação Nacional de Livrarias (ANL) divulgou que existem 2.680 estabelecimentos do tipo em território nacional – 13% só na cidade de São Paulo. Prova do apreço paulistano pela palavra escrita pode ser conferida na região da avenida Paulista. Ali, só não lê quem não quer. Para quem tem pouco tempo, preparamos um roteiro pelas principais livrarias da região.

O passeio começa na **Gaudí**, na rua Rui Barbosa. Especializada em livros de arte, ela conta com 12 mil títulos em seu acervo. Nada mal para um local que divide o espaço – e o público – com uma galeria. Subindo em direção à avenida Paulista encontramos duas opções de peso: a **Martins Fontes**, bem em frente ao metrô Brigadeiro, e a **Fnac**, a duas quadras dali. Ambas são espaçosas e têm um grande lote de best-sellers, mas enquanto a

primeira foca na literatura e costuma atrair os clientes com boas promoções, a filial da rede francesa disputa a atenção da clientela com uma ampla oferta de eletrônicos e informática, além de um popular setor de venda de ingressos para shows e peças de teatro.

Seguindo em direção à rua da Consolação, ainda na avenida Paulista, fica a **Cultura**. Com um acervo de dois milhões de títulos, é a maior livraria do país. O esqueleto em madeira de um dragão recebe o público na loja principal de três andares, que tem dezenas de almofadas espalhadas pelo chão para os clientes relaxarem. São 4.300 metros quadrados dedicados à leitura em quatro salas no Conjunto Nacional. O local é disputado a tapas por autores nacionais e estrangeiros para as noites de autógrafa, e oferece ainda um gostoso café para quem tem paciência de esperar por uma mesa vaga.

Quem está aprendendo espanhol ou gos-

ta de ler obras nesse idioma pode seguir para a **Libreria Española e Hispanoamericana** na rua Augusta. Com uma ampla gama de dicionários e audiobooks na língua de Cervantes, é ponto de encontro entre os estudantes do idioma. Pertinho dali fica a **Vozes**, dedicada a artigos religiosos da editora homônima.

Do outro lado da rua, seguindo para os Jardins, está o paraíso para quem gosta de comer e, principalmente, de cozinhar. Não bastassem os dois andares repletos de livros de receitas com fotografias de dar água na boca, a **Mundo Gourmet** ainda tem a sorte de ficar dentro da pitoresca Villa San Pietro, ao lado de várias lojinhas e cafés. Como não poderia deixar de ser, o espaço tem uma cozinha experimental onde acontecem aulas e degustações. Só não passe por lá durante a semana, entre as 14h e 15h, já que a livraria idealizada pelo chef André Bocatto fecha para o almoço.

Os shoppings da região também contam com bons espaços dedicados aos livros. É o caso do Frei Caneca, que abriga a filial da carioca **Blooks**, uma loja simpática e bem iluminada no mesmo andar dos cinemas. Um dos pontos fortes ali são os títulos de arte. Terminamos o passeio com uma paradinha na aconchegante **Livraria da Vila**, que tem acervo de megastore, mas um ambiente mais intimista. A loja na alameda Lorena é perfeita para levar as crianças – durante a tarde há muita brincadeira e narração de histórias. A filial do shopping Pátio Higienópolis conta com a vantagem de ter sido projetada pelo arquiteto Isay Weinfeld, que priorizou o conforto. O teto baixo, os tons sóbrios, a luz indireta, os sofás acolhedores e as prateleiras que sobem do chão ao teto dão ao ambiente um toque acolhedor que convida a ficar. E boa leitura!

Serviços

LIVRARIAS:

Blooks R. Frei Caneca, 569. Shopping Frei Caneca – 3º piso, Bela Vista. tel: 3259-2291. Aberta de segunda a sábado, das 11h às 22h; domingo e feriados, das 14h às 22h. www.blooks.com.br

Cultura Avenida Paulista, 2.073, Jardim Paulista. Tel: 3170-4033. Aberta de segunda a sábado, das 9h às 22h; domingo, das 12h às 20h. www.cultura.com.br

Fnac Avenida Paulista, 901, Jardim Paulista. Tel: 2123-2000. Aberta de segunda a sábado, das 10h às 22h; domingo e feriados, das 10h às 20h. www.fnac.com.br

Gaudí Rua Rui Barbosa, 372, Bela Vista. Tel: 3081-1010. Aberta de segunda a sexta, das 9h às 18h; domingo, das 8h às 16h. www.gaudi.com.br

Libreria Española e Hispanoamericana Rua Augusta, 1.372 – lojas 9 e 10, Jardim Paulista. Tel: 3283-4700. Aberta de segunda a sexta, das 9h às 19h; sábado das 9h às 14h. www.libreriaespanola.com.br

Livraria da Vila Alameda Lorena, 1.731, Jardim Paulista. Tel: 3062-1063. Aberta de segunda a sábado, das 10h às 22h; domingo, das 11h às 20h. www.livrariadavila.com.br

Martins Fontes Avenida Paulista, 509, Jardim Paulista. Tel: 2167-9900. Aberta de segunda a sexta, das 8h às 22h, sábado das 8h às 20h e domingo das 12h às 20h. www.martinsfontespaulista.com.br

Mundo Gourmet Rua Augusta, 2.542 – loja 8, Jardim Paulista. Tel: 3062-6454. Aberta de segunda a sábado, das 10h às 14h e das 15h às 19h. www.livrariagourmet.com.br

Vozes Rua Haddock Lobo, 360, Jardim Paulista. Tel: 3256-0611. Aberta de segunda a sexta, das 9h às 17h e sábado das 9h às 13h. www.universovozes.com.br

Outros serviços na região

RESTAURANTES:

Uni Avenida Paulista, 1.578 – subsolo do Masp, Bela Vista. Tel.: 3251-5644.

Ça-va Rua Carlos Comenale, 277, Cerqueira César. Tel.: 3285-4548/3262-5047.

Mestiço Rua Fernando de Albuquerque, 277, Consolação. Tel.: 3256-3165.

COMODIDADES:
Alvena Lavanderia Rua Peixoto Gomide, 292, Bela Vista. Tel.: 3255-7355.

Droga Raia Avenida Paulista, 807, Bela Vista. Tel.: 3237-5000.

HOTÉIS:
Formule 1 Rua da Consolação, 2.303, tel: 3123-7755.

Ibis Hotel Avenida Paulista, 2355, Consolação. Telefones: (11)3523-3000

Quality Suites Imperial Hall Rua da Consolação, 3.555, Jardins. Tel.: 2137-4555.

SEM PRAZO DE VALIDADE

Manter a carteira de vacinação em dia também é importante para adultos

Manter a caderneta de vacinação atualizada é uma preocupação que costuma acabar quando a criança completa 13 anos de idade e toma a última vacina do calendário infantil, certo? Errado. Qualquer pessoa deve cuidar da saúde mantendo suas vacinações em dia. “É importante que os adultos tomem a vacina antitetânica, por exemplo, a cada dez anos. As bactérias que causam tétano estão por toda parte, e as pessoas correm o risco de se ferir e não lembrar onde isso aconteceu”, diz Maria Beatriz Souza Dias, infectologista do Hospital Sírio-Libanês. O tétano, infecção bacteriana que provoca dificuldade para abrir a boca e febre, entre outros sintomas, pode ser prevenido com a aplicação da vacina dupla, que inclui imunização contra a difteria, ou a tríplice acelular, que engloba ainda a coqueluche.

Outras vacinas que não deveriam ser ignoradas são as contra hepatite A e B. Antes de tomá-las, a pessoa pode checar se está imune fazendo uma sorologia, por exemplo. Para a pediatra e infectologista Maria Zilda de Aquino, também do Sírio-Libanês, a vacina contra a hepatite B, encontrada nas unidades básicas de saúde (UBS), é muito importante, já que protege o organismo contra uma doença grave, cuja contamina-

ção pode se dar por via sexual ou por meio do sangue.

Toda mulher em idade fértil precisa estar imunizada contra sarampo, caxumba e rubéola. Para isso, basta tomar a tríplice viral. Isso porque essas doenças, se desenvolvidas durante a gestação, podem provocar graves traumas ao bebê, como malformações congênitas. Mesmo os homens devem ser imunizados para não serem transmissores. Outra vacina importante para gestantes é a da gripe. “Grávidas infectadas pelo vírus influenza têm maior risco de desenvolver complicações, como o parto prematuro”, explica a médica Maria Zilda.

A vacina contra varicela, apesar de ser um pouco cara (a dose sai por cerca de R\$ 150), é indicada para pessoas com mais de 50 anos. Uma vez adquirido na infância, o vírus permanece no organismo e pode, mais tarde, desenvolver uma doença chamada herpes-zoster, ou cobreiro, que afeta os nervos em um segmento do corpo, na maioria das vezes de um lado só. Os especialistas recomendam ainda que idosos, cardiopatas, pneumopatas, imunossuprimidos e pessoas que tiveram o baço removido mantenham em dia a imunização periódica contra pneumococcus, bactéria que causa a pneumonia. Alguns grupos, como os asplênicos (sem baço), merecem também vaci-

nação contra meningococcus (bactéria que causa a meningite).

A febre amarela não existe mais em grandes centros urbanos como São Paulo, mas quem planeja uma viagem à Amazônia ou a outras regiões do mundo onde a doença ainda persiste, como a África, precisa se prevenir. O governo saudita, por exemplo, exige a vacinação contra a meningite – mas apenas para quem viaja durante o Hajj, a peregrinação anual a Meca. Em 2012, uma onda de sarampo na França obrigou os brasileiros que seguiam para o país a tomarem uma dose da vacina contra a doença contagiosa. Para saber quais vacinas são necessárias, contate um infectologista ou um centro de medicina do viajante antes de viajar. O Instituto de Infectologia Emilio Ribas e o Hospital das Clínicas oferecem esse serviço, assim como clínicas privadas.

Se o histórico de vacinação é desconhecido, a pessoa deve tomar todas as vacinas da caderneta, já que uma eventual repetição de doses não traz prejuízos ao organismo. Outra opção é fazer um exame de sangue para avaliar a presença de anticorpos no corpo que poderiam descartar a necessidade das injeções.

Maria Beatriz Souza Dias, infectologista, CRM 36.584

Maria Zilda de Aquino, infectologista e pediatra, CRM 25.584



Polêmica perigosa

Desde que foram criadas no século 18 pelo médico inglês Edward Jenner, as vacinas revolucionaram a medicina preventiva, praticamente erradicando doenças como sarampo, rubéola ou poliomielite. Por isso é tão difícil aceitar que, em pleno século 21, alguns pais se recusem a vacinar seus filhos.

Esse movimento, que existe há décadas na Europa e nos Estados Unidos, é em parte consequência da procura por uma vida menos industrializada de pessoas que evitam ingerir comida processada e trocam remédios pela homeopatia. Também desempenha um papel o medo da população, que acredita em alegações não comprovadas de que vacinas podem causar males como o autismo.

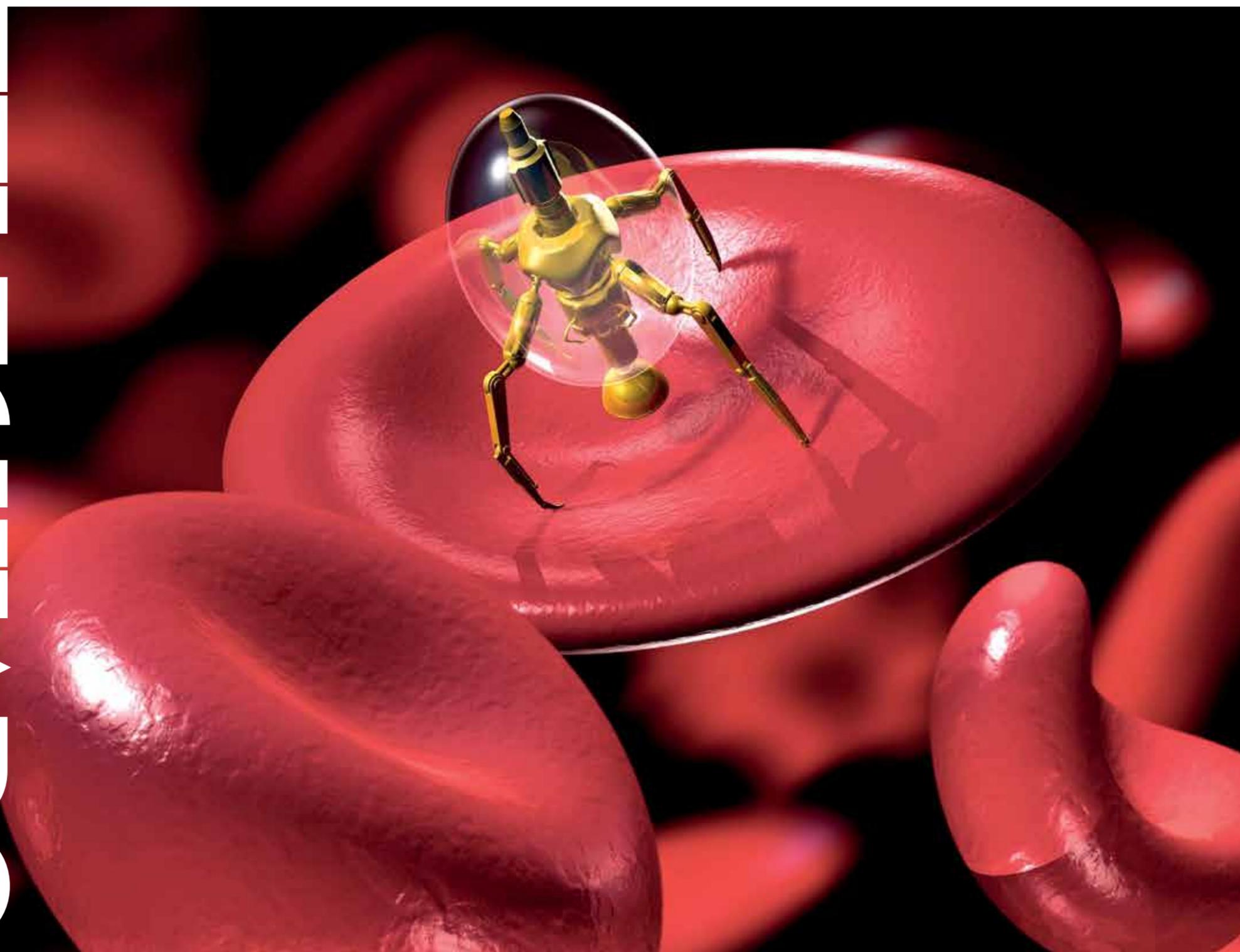
“É uma demonstração de ignorância”, resume a infectologista Maria Zilda de Aquino. “A vacina não é um mal. É difícil haver algo mais benéfico do que ela. Além de impedir a doença, a vacinação traz riscos praticamente nulos”, afirma. E mesmo esse risco ínfimo é sempre menor do que o trazido pela doença.

Alguns defensores da não vacinação acreditam que o organismo precisa desenvolver patologias para se fortalecer. Mas, lembra a médica, a vacina faz exatamente isso, ao ajudar o sistema imunológico.

Para Maria Beatriz Souza Dias a questão tomou um contorno ético complexo. Afinal, quanto mais crianças ficam sem vacina, maior risco correrá o grupo em volta delas. “A pergunta é se realmente os pais têm o direito de não vacinar seus filhos e, assim, causar riscos potenciais aos filhos dos outros”, diz. “A vacinação é um enorme ganho que a humanidade obteve. Acredito firmemente que todos os pais deveriam vacinar seus filhos.”

Os medicamentos biológicos têm um alvo claro nos reumatismos: cessar a inflamação

MISSIL BIOLÓGICO



Victor Habbek/Shutterstock

Com o avanço da engenharia genética e da biologia molecular, além do maior conhecimento sobre doenças reumáticas, uma nova categoria de medicamentos vem revolucionando o tratamento de algumas enfermidades ligadas à imunidade, como artrite reumatoide, osteoartrite, espondilite anquilosante, casos refratários de artrite psoriásica, artrite relacionada a doenças inflamatórias intestinais e alguns casos de lúpus. São os medicamentos biológicos, que surgiram na virada deste século, feitos de proteínas, cadeias de aminoácidos que se unem para atacar a inflamação antes que ela surja.

Segundo Cristiano Zerbini, coordenador do Núcleo de Reumatologia do Hospital Sírio-Libanês, um dos passos que tornaram a novidade possível foi descobrir que há um mediador de inflamações chamado TNF (fator de necrose tumoral). O fator TNF é produzido pelas células e é um agravante de doenças inflamatórias, especialmente em alguns reumatismos. “A partir da descoberta do fator, foram criadas as drogas biológicas capazes de inibir a sua formação, que têm mostrado resultados muito bons para a maioria dos pacientes”, explica o médico.

O reumatologista informa que os medicamentos biológicos estão divididos em dois tipos: anticorpo, e receptor. “Quando a proteína é um anticorpo atua bloqueando a substância que está causando a inflamação; quando é um receptor, chamado receptor solúvel, você dá o remédio e a substância causadora da inflamação deixa de se ligar à célula e passa a se ligar ao remédio. É como se o medicamento enganasse a molécula que provoca a inflamação. Em ambos os casos, o resultado é a melhora do paciente”, explica Zerbini.

De acordo com Eduardo de Souza Meirelles, reumatologista do Hospital Sírio-Libanês e do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, o tratamento biológico controla os sintomas, melhora a qualidade de vida e tem pouco efeito colateral, pois age como um míssil teleguiado que inativa, com precisão, determinados alvos constituídos por células, citocinas e mediadores imunes presentes de forma anormal na circulação e das afecções acima mencionadas. “A eficácia é tamanha que alguns estudos feitos com a terapia biológica já apontam remissão, ausência de sinais clínicos e laboratoriais da inflamação, tanto nos sintomas e sinais quanto em exames,” conta Meirelles. Mas segundo o especialista é cedo para falar em cura, pois há risco de volta dos sintomas se o paciente interromper o tratamento.

CONTRAINDICAÇÃO

Usar os biológicos de forma ampla no Brasil é quase inviável pelo preço. O tratamento é longo, e os medicamentos são muito caros. Portanto, o protocolo é seguir a conduta clássica: primeiro o médico deve tentar controlar a doença com drogas anti-inflamatórias associadas a uma medicação imunossupressora. Apenas quando os resultados não forem satisfatórios deve-se apelar aos imunossupressores. É um erro introduzir drogas extremamente modernas e caras sem experimentar a resposta às drogas convencionais.

“Hoje o governo brasileiro oferece o medicamento biológico aos pacientes que não responderam ao tratamento clássico, mas seria impossível seu acesso como primeira escolha a todos, devido ao tamanho do impacto na economia do país, uma vez que só a população brasileira com artrite reumatoide está entre 2,5 milhões e 3 milhões de habitantes”, conclui Meirelles.

.....
Cristiano Zerbini, reumatologista, CRM 19.944

Eduardo Meirelles, reumatologista, CRM 30.021



Maxuser/Shutterstock

Reumatismos sem mitos

O reumatismo é conhecido como a doença das articulações (juntas), músculos, ligamentos e tendões que provoca dor sem haver um histórico de trauma e acomete pessoas mais velhas. Na verdade, a palavra “reumatismo” serve para definir mais de duzentos tipos de enfermidades, nem sempre reservada a idosos. Há casos de reumatismos até em crianças. Doenças reumáticas também podem causar problemas em órgãos internos, como coração e rins.

Se os reumatismos não forem tratados, depois de acometer as articulações também podem atingir órgãos internos. Eventualmente, alguns tipos de reumatismo, como o lúpus eritematoso sistêmico, podem ser iniciados com uma inflamação de órgãos internos ou alterações no sangue ou na urina.

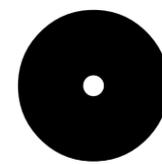
A febre reumática, que é um tipo de reumatismo que acomete crianças, também pode causar problemas no coração após o aparecimento de dores nas juntas. “Felizmente este tipo de reumatismo é cada vez mais raro”, conclui doutor Zerbini.



Julio Villela

PERIGO NO AR

O pneumologista **Daniel Deheinzelin** dá dicas de como se proteger das variações climáticas e da poluição nos centros urbanos



sudeste brasileiro viveu este ano um dos verões mais quentes da história, seguido por um outono e inverno extremamente secos. O efeito disso foi sentido no sistema Cantareira, o principal responsável pelo abastecimento de água da cidade de São Paulo, cuja reserva chegou a cair para menos de 9% de sua capacidade. A falta de umidade, combinada com a poluição, pode causar problemas sérios à saúde. Esse é o tema da conversa com o pneumologista Daniel Deheinzelin, membro do Núcleo de Doenças Pulmonares e Torácicas e do grupo de docentes do programa de pós-graduação em ciências da saúde do Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa.

O tempo seco costuma exigir maiores cuidados com os pulmões, principalmente para quem vive em grandes centros urbanos. Como o clima pode nos prejudicar?

Quanto mais frio, mais difícil para as células do trato respiratório colocarem para fora partículas que entram no pulmão por meio da respiração. Isso se dá pela eliminação do muco, mas se ele fica mais espesso as condições respiratórias pioram. Independente da temperatura, há outro agravante em metrópoles como São Paulo: a grande concentração de poluentes, em especial os chamados particulados, que ficam suspensos no ar. Quanto menores os particulados, mais longe eles chegam no pulmão e mais difícil de serem eliminados.

Essa concentração de poluentes pode causar quais doenças?

A inalação de poluentes está associada ao desenvolvimento de doenças pulmonares obstrutivas, como enfisema e bronquite, e também ao aparecimento de neoplasias. Morar em uma cidade poluída como São Paulo aumenta a chance de desenvolver tumores de pulmão, mesmo para não fumantes, por causa da inalação desses poluentes. No inverno há ainda a chegada de uma nova população

+ “Nenhuma tosse é normal. A obstrução respiratória é uma doença subdiagnosticada”

de vírus, o que faz com que a frequência de doenças respiratórias seja maior.

Como proteger os pulmões?

Em qualquer situação o corpo deve estar bem hidratado. É preciso tomar água sempre, independente da sede. Isso é ainda mais importante no inverno, quando ligamos o aquecedor e deixamos a casa fechada, retirando a umidade do ar. O corpo se livra das partículas por meio da hidratação do muco e da expectoração. Se a hidratação natural estiver prejudicada, podemos ajudá-la lavando o nariz com solução fisiológica. Essa lavagem das cavidades nasais em lugares muito poluídos deveria ser incorporada aos hábitos diários, como a escovação dos dentes. Além disso, deve-se lembrar que a maioria das transmissões virais acontece pelas mãos. Lavá-las sempre é importante.

O senhor citou a poluição de São Paulo como um fator de risco para doenças respiratórias. Como ficam as pessoas que correm nas avenidas da cidade?

Sabemos que corredores de rua expostos à poluição têm mais chance de apresentar problemas respiratórios do que os que correm em outros ambientes, mas é possível seguir algumas dicas para minimizar os riscos. Uma delas é evitar o horário de pico de trânsito. A distribuição da poluição na cidade não é homogênea, então é possível trocar uma avenida muito movimentada por um parque.

As pessoas que fumam ficam mais prejudicadas vivendo em cidades poluídas?

Sim, todos os fumantes costumam apresentar um grau de obstrução. É muito comum você perguntar para o paciente se ele tem tosse e ele responder que tem “só aquela tosse normal de fumante”. Nenhuma tosse é normal. Entre as várias doenças, a obstrução respiratória é uma das mais subdiagnosticadas. O tratamento preventivo é um só: parar de fumar. Homens que fumam vivem 12 anos a menos, e mulheres, 11 anos. Nós temos no Brasil em torno de 20% de fumantes. É menos que no passado, mas ainda é muita gente.

Em abril o senhor assumiu a presidência da Comissão Médica do Hospital Sírio-Libanês. O que essa função representa para sua carreira?

É uma honra ter sido escolhido para esse cargo porque o presidente, entre outras atribuições, escolhe a pauta do que será discutido. A comissão é um órgão consultivo formado por médicos. Discutimos assuntos importantes do cotidiano hospitalar. A principal característica dessa comissão, que se reúne a cada 15 dias, é ser composta por médicos que estão na linha de frente. Eles fazem parte de unidades críticas, do pronto-atendimento, da radiologia. Eu já fui contratado do hospital e hoje sou usuário, internando meus pacientes lá. Isso permitirá uma troca muito grande de informações e experiências.

Quais questões estão na pauta da comissão em sua gestão?

Estamos tratando atualmente do credenciamento da equipe médica. São mais de 3.000 pessoas. Queremos saber quem são e como é o trabalho delas. O prontuário eletrônico vai nos ajudar a responder essas questões. Também vamos detalhar como se dá a multidisciplinaridade das nossas equipes. Ela é o cartão de visitas do hospital, e a comissão tem a oportunidade de buscar caminhos para melhorá-la ainda mais.

Daniel Deheinzelin, pneumologista, CRM 48.317

Missionário do VINHO

Fascinado pela ciência por trás de tintos e brancos, o coloproctologista **José Luiz Borges** tornou-se um dos pioneiros no ensino da bebida no Brasil

Há duas décadas o médico coloproctologista José Luiz Borges, de 60 anos, tem um encontro marcado nas noites de segunda-feira. É quando ele se reúne com um grupo de cinco amigos em um restaurante de São Paulo para provar vinhos. O tema muda semanalmente – ora é uma uva específica, ora um estilo, uma safra, uma região... E cada confrade leva um exemplar sem revelar sua identidade. Os amigos degustam às cegas, ou seja, com as garrafas sem o rótulo aparente. Não é permitido dar pistas sobre o que é servido nas taças para não influenciar na análise.

Inclina-se levemente o copo contra o branco da toalha para examinar com nitidez a cor do vinho. Aproxima-se o nariz da bebida para sentir os primeiros perfumes. Agita-se um pouquinho o líquido para liberar as moléculas aromáticas. Finalmente, derrama-se o vinho na boca. Durante esse ritual, uma série de associações com cheiros de frutas, flores e especiarias, terrosos e amadeirados, vem à tona. As sensações são anotadas em um papel e, por fim, os vinhos são classificados com uma nota. Os participantes comparam impressões, fa-

zem contas e anunciam o campeão da noite. Só então é autorizado desvendar as garrafas. E o jantar é servido, regado com o que sobrou nelas. O encontro de cerca de três horas já rendeu, nesses vinte anos, um repertório de mais de 5 mil rótulos degustados.

Dr. Borges é um veterano no mundo dos vinhos. Seu interesse pelo assunto surgiu na década de 1980, quando começava a desembarcar no Brasil uma variedade de importados. “Eu provava os vinhos e verificava se as informações no rótulo e na literatura disponível faziam sentido”, conta o médico, que desde 1978 trabalha no Hospital Sírio-Libanês. “Percebi que havia uma ciência por trás e meu interesse pela bebida foi crescendo”. Passou a frequentar cursos e a buscar livros. Ele revela que uma obra que o marcou profundamente foi “Le Goût du Vin” (O Gosto do Vinho, editora Martins Fontes), escrita pelo papa da enologia moderna, o francês Émile Peynaud. “Adorei o livro. É um dos poucos com viés técnico para leigos”, diz.

O HOBBY VIROU SEGUNDA ATIVIDADE

Quem frequenta o mundo dos vinhos sabe que o médico é pioneiro no ensino sobre

a bebida no Brasil. Em 1989 ele se juntou a um grupo de dez enófilos para fundar a Associação Brasileira de Sommeliers - São Paulo (ABS-SP), filiada à Association de la Sommelierie Internationale (ASI). Atualmente, a ABS-SP é considerada uma das entidades mais conceituadas na formação de profissionais do vinho e na difusão do conhecimento da bebida em todo o país. Forma, em média, mil sommeliers por ano e ainda possui cerca de 400 associados que frequentam as sessões semanais de degustação. Desde o início o Dr. Borges é um dos professores da ABS-SP, mas se há 25 anos as aulas aconteciam com uma frequência de quatro vezes ao ano, hoje são duas por semana, revela o médico. Ele é também vice-presidente da entidade e já foi seu presidente em três mandatos.

O vinho, que começou como um paixão, acabou ganhando lugar de destaque no dia a dia do coloproctologista. Estudioso nato, ele esclarece que foi a rica cultura dessa bebida milenar que o motivou. “O tamanho do conhecimento sobre vinho está próximo ao da medicina. É inesgotável e fascinante”, compara. É curioso notar que os médicos em geral – no mundo inteiro – têm uma predileção pelo



vinho. A própria ABS-SP possui vários profissionais de medicina na sua diretoria. Ele apresenta duas hipóteses para o fato: “a vida médica é muito desgastante, e o vinho traz um relaxamento por ser uma bebida alcoólica e socializante por excelência, já que estimula o convívio e ajuda o profissional a sair da rotina. É uma maneira de sair do casulo”, define. Além disso, é mais fácil para esses profissionais entender de vinho do que para a maior parte das pessoas, pois os médicos sabem de bioquímica e são capazes de decifrar as inúmeras reações e transformações que acontecem na bebida.

Como todo aficionado, José Luiz Borges tem em casa uma adega climatizada construída sob medida para armazenar suas preciosidades. Com capacidade para 1.500 garrafas, ela é organizada por país. Há de tudo: espumantes, rosados, brancos, tintos, vinhos doces e fortificados. Mas seus maiores tesouros são Porto Vintage de safras cultuadas – Fonseca e Taylor’s de 1994 – e Bordeaux antigos, como Château Mouton Rothschild e Château Latour de 1982. “Um coisinha velha”, define o médico com uma descontração de quem é íntimo do mundo do vinho.

Francófilo assumido, José Luiz Borges já visitou todas as regiões vinícolas da França. E também conhece de perto a maior parte dos países produtores – Espanha, Itália, Portugal, Alemanha, África do Sul, Chile, Argentina e Estados Unidos. Perdeu a conta de quantos vinhos já provou e é frequentemente convidado para participar como jurado de concursos no Brasil e exterior. Mesmo assim, há ainda dois tintos na sua lista de “sonho de consumo”: Château Latour 1961 e Château de Beaucastel 1961. Até hoje, o que mais o marcou foi um Cheval Blanc 1947, que experimentou na festa de 50 anos de um amigo. Segundo ele, o prazer de beber um desses vinhos míticos é como o de guiar um Lamborghini – são momentos especiais, raríssimos e memoráveis.

José Luiz Borges, coloproctologista, CRM 31.441

PARCERIA

Equipes dos hospitais Sírio-Libanês e Menino Jesus devolvem a crianças com fenda labial o prazer de sorrir

DO BEM

Localizado no bairro paulista da Bela Vista há mais de 50 anos, o Hospital Municipal Infantil Menino Jesus foi o primeiro a atuar sob o modelo de parceria público-privada no Brasil - em 2008 o Instituto Sírio-Libanês de Responsabilidade Social assumiu a gestão da unidade. Um dos grandes resultados pode agora ser comprovado: a criação de uma técnica inovadora para tratar crianças com lábio leporino.

Nos últimos anos, a equipe do Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa (IEP) vem desenvolvendo uma técnica com células-tronco extraídas de dentes de leite de crianças com lábio leporino para corrigir a deformação óssea desses pacientes. “Antes, era preciso retirar um pedaço do osso da bacia para fazer o enxerto na gengiva. Agora podemos usar as células-tronco do dente para reabilitar esse

osso. O novo procedimento é menos invasivo e doloroso, além de ter os custos do tratamento reduzidos”, explica a responsável pela pesquisa, a cirurgiã-dentista Daniela Franco Bueno, biogeneticista do Hospital Sírio-Libanês.

A técnica é importante porque, no Brasil, estima-se que um em cada 650 bebês apresente a fenda labiopalatina, uma deformação congênita que acontece ainda na fase embrionária. O problema consiste em uma abertura no lábio superior, geralmente na lateral, que se estende para a gengiva e o céu da boca. O maxilar superior também é dividido, causando problemas na formação da dentição. Além das alterações estéticas, a fenda palatina provoca distúrbios respiratórios, dificuldades de fala e audição. A nova técnica, que é fruto de oito anos de estudos, soluciona um problema que deixava muitas crianças estigmatizadas.

IMPACTO SOCIAL

O tratamento tradicional costuma ser em três etapas. Na primeira, uma cirurgia plástica corrige a separação no lábio no bebê recém-nascido. Depois, por volta do primeiro ano de idade, é hora de retificar a fenda no céu da boca. Por fim, entre os oito e os 12 anos, a criança precisa passar por uma cirurgia para enxertar um pedaço de osso da bacia no maxilar, fechando por completo a abertura. Esse passo é o mais doloroso e também o mais caro, pois, além de passar pela cirurgia na boca, o paciente ainda precisa se recuperar da intervenção no osso da bacia - procedimento que envolve mais de um médico, internação e remédios.

Em 2013 a equipe do IEP melhorou esse cenário. Daniela, com o apoio do Sírio-Libanês, desenvolveu uma técnica capaz de utilizar células-tronco da polpa do dente de leite



- a parte “viva” dele - para formar o pedaço de osso usado para fechar a fenda na boca do paciente. O dente de leite não precisa ser extraído. Assim que cair sozinho, o responsável pela criança pode colocá-lo em um copo com leite ou soro fisiológico, que contém as substâncias necessárias para as células sobreviverem por 48 horas, e então levá-lo para o hospital.

O processo exige que as células sejam preparadas em laboratório e colocadas em um biomaterial, uma espécie de esponja que servirá para guiá-las até o seu objetivo. Depois elas são colocadas na falha, exatamente onde é preciso que o pedaço de osso se forme. Em seis meses, em média, é possível ver o crescimento do tecido. “Quando percebemos que isso era possível, depois de tantos anos de estudo e pesquisa, ficamos muito emocionados”, revela a geneticista, que também teve o apoio do Centro de Pesquisas sobre o Genoma Humano e Células-tronco e do Instituto de Biociências, ambos da Universidade de São Paulo (USP).

Os resultados foram tão animadores que a equipe já entrou com pedido no comitê de ética para utilizar a técnica experimental em mais cinco pacientes do Hospital Menino Jesus. Após a conclusão do estudo com um número maior de pacientes, o objetivo é seguir os trâmites legais e solicitar o reconhecimento desta técnica como tratamento junto aos conselhos regionais de odontologia e de medicina. Se tudo correr como planejado, o tratamento estará disponível em cinco anos e será incluído no Sistema Único de Saúde (SUS). É mais um passo da bioengenharia de tecidos para curar doenças.

Tão importante quanto o tratamento em si é o impacto social que terá. Segundo o IEP, o projeto desenvolvido por Daniela está apenas começando. No futuro a ideia é usar a técnica para lidar com a má formação crânio-facial, entre outros problemas. É um exemplo de como a parceria público-privada e a responsabilidade social podem trazer ganhos enormes.

Daniela Franco Bueno, biogeneticista e cirurgiã-dentista, CRO 56.528

MUNDO AFORA

DE POLÍTICA A GASTRONOMIA, PESQUISAMOS OS DESTAQUES DA PROGRAMAÇÃO CULTURAL NAS PRINCIPAIS CAPITAIS DO MUNDO



Amy Dreher

NOVA YORK

Para jamais esquecer

Houve quem achasse de mau gosto colocar uma loja de lembranças em um museu de temática tão difícil. Polêmicas à parte, esse é um passeio que merece constar na agenda de qualquer turista, mesmo os que não se importam com política. O **National September 11 Memorial & Museum**, inaugurado em maio passado, é uma homenagem tocante às quase 3.000 vítimas dos ataques terroristas contra o World Trade Center em 2001. O prédio novo, erguido onde ficavam as torres-gêmeas destruídas pelos aviões sequestrados, documenta o impacto do ataque sobre as famílias das vítimas e o governo americano e as consequências da tragédia para o mundo. A história é narrada por meio de gravações em tempo real do atentado, de artefatos encontrados sob os escombros e de uma mesa interativa. As principais exposições estão localizadas no subterrâneo, sete andares abaixo do solo. A descida dos visitantes até o local, saindo da luz e entrando na escuridão, foi cuidadosamente planejada para provocar mal-estar, preparando as pessoas para a interessante exposição. Mais informações: www.911memorial.org



Matka Wianicka/Shutterstock

PARIS

Salão das delícias

O **Salão do Chocolate** de Paris faz 20 anos e comemora a data com um programa de dar água na boca. O evento, que já atraiu 6,4 milhões de visitantes, será realizado em um pavilhão de 20.000 metros quadrados de 29 de outubro a 2 de novembro. No andar superior os visitantes poderão conhecer as principais marcas do setor e suas novidades. No térreo o show rende homenagem ao mundo do chocolate, destacando os melhores produtos em vários países do mundo. Os principais chefs do ramo farão demonstrações abertas ao público com suas premiadas receitas de chocolate, com direito a degustação, enquanto a exposição artchocolat mostrará esculturas feitas com o inusitado material. Mais informações: www.salons-paris.com/chocolat



Aeshub/Shutterstock

LONDRES

A Índia é aqui

Todo ano a capital inglesa sedia o **Diwali**, o Festival das Luzes. Desta vez a festa cairá no dia 12 de outubro. Durante todo o dia a Trafalgar Square, no centro de Londres, vai se encher de cores, sons e sabores para celebrar a cultura hindu. O programa inclui muita música e dança, barracas de comida e várias atividades para o público infantil. O festival representa a vitória do bem sobre o mal e da luz sobre a escuridão, por isso é sempre marcado para coincidir com a lua nova, a noite mais escura do mês em outubro. Mais informações: www.diwaliinlondon.com



Divulgação

BERLIM

Nostalgia do comunismo

A ocupação soviética de Berlim Oriental acabou em 1990, mas quem sente saudade da época pode dar uma passada no **DDR Museum**. Telas interativas e efeitos sonoros fazem desse passeio um dos mais divertidos na capital alemã. O local reúne uma enorme coleção de artefatos da era comunista, de passagens de bonde a um Trabi, o carrinho quadrado que era a marca registrada da Alemanha oriental. Há até uma sala de estar com móveis made in DDR, onde se pode assistir a programas de televisão da época. Mais informações: www.ddd-museum.de

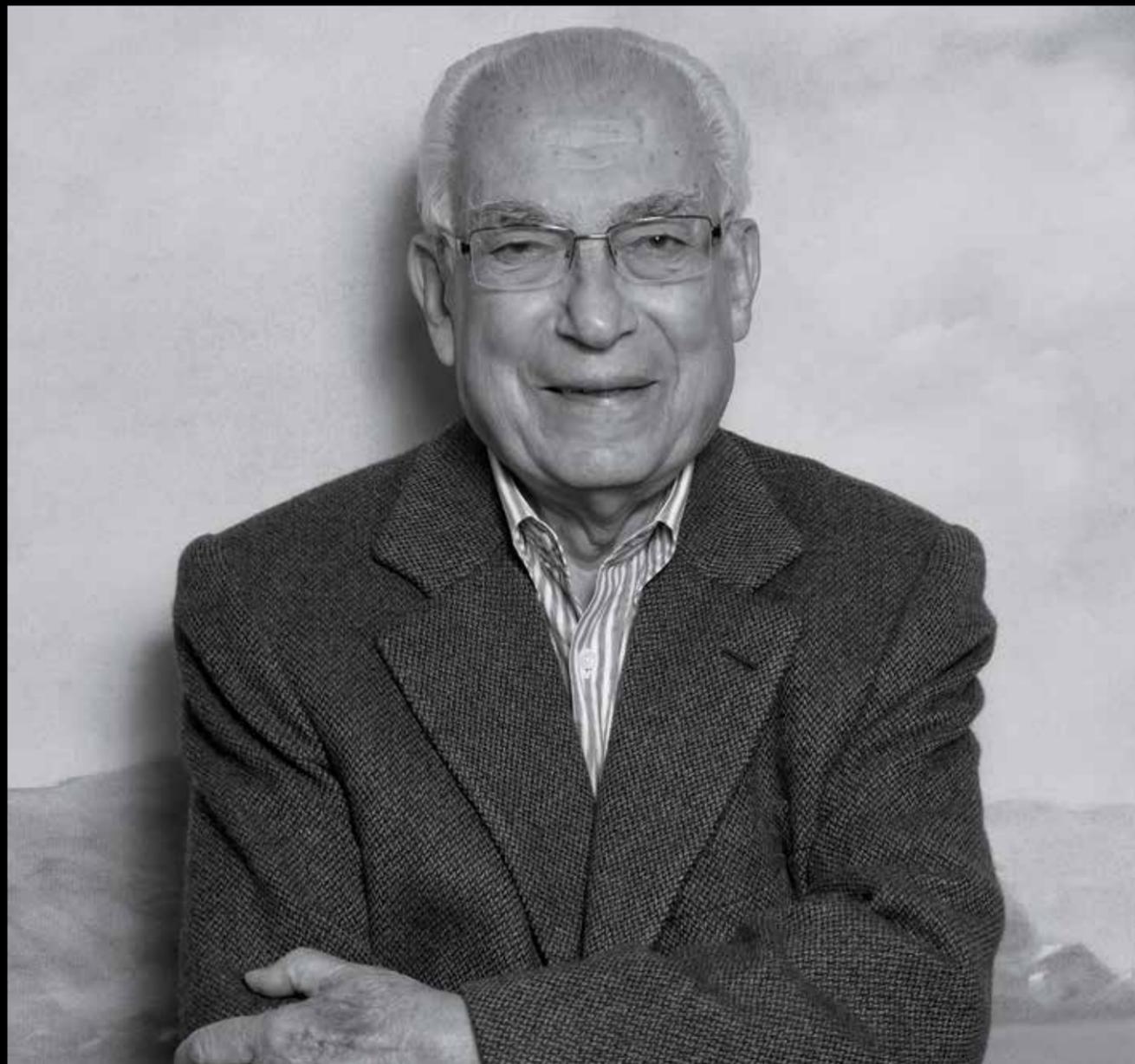
Alexandre Macieira/Riotur

RIO DE JANEIRO

Arte moderna

De 17 de outubro a 31 de dezembro o Museu de Arte Moderna (MAM) do Rio de Janeiro sedia a exposição "Genealogias do Contemporâneo – Coleção Gilberto Chateaubriand". É um apanhado da arte brasileira entre os anos 1920 e 1970 da coleção do diplomata e empresário. A mostra está dividida em quatro núcleos: Brasil: visões e vertigens; Cidades partidas: conflitos e afetos; Corpos híbridos: identidades em trânsito; e Respirações Geométricas. Em todos os espectadores é encorajado a explorar novas perspectivas sobre o mundo moderno por meio dos olhares de artistas como Portinari, Tunga e Di Cavalcanti. Mais informações: www.mamrio.com.br





Julio Vieira

Com 65 anos dedicados à pediatria, o **Dr. Antranik Manissadjian** quer distância da aposentadoria. Esse incansável médico de origem armênia, que completou 90 anos em junho, continua atendendo em seu consultório particular quatro vezes por semana. Ele ainda arranja tempo para coordenar as reuniões científicas da especialidade e integrar a comissão médica, além de servir à retaguarda do pronto-atendimento e cuidar de seus pacientes no hospital praticamente todos os dias. “Desde que haja lucidez e condição física, não vejo por que não continuar trabalhando em uma especialidade clínica”, diz. Professor emérito da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, onde lecionou de 1952 a 1994, Antranik também foi diretor clínico do Hospital das Clínicas durante 12 anos. Seu segredo para o sucesso profissional? Manter-se sempre atualizado e fazendo o que gosta.



Cuidar também é uma ciência.

No Sírio-Libanês, a pesquisa nos ajuda a conhecer mais para cuidar melhor de cada um e de toda a sociedade. Por isso, além de gerar e compartilhar conhecimento, os estudos desenvolvidos têm aplicação prática, melhorando diretamente a assistência médica. Sempre com o mesmo propósito: conhecer para cuidar.

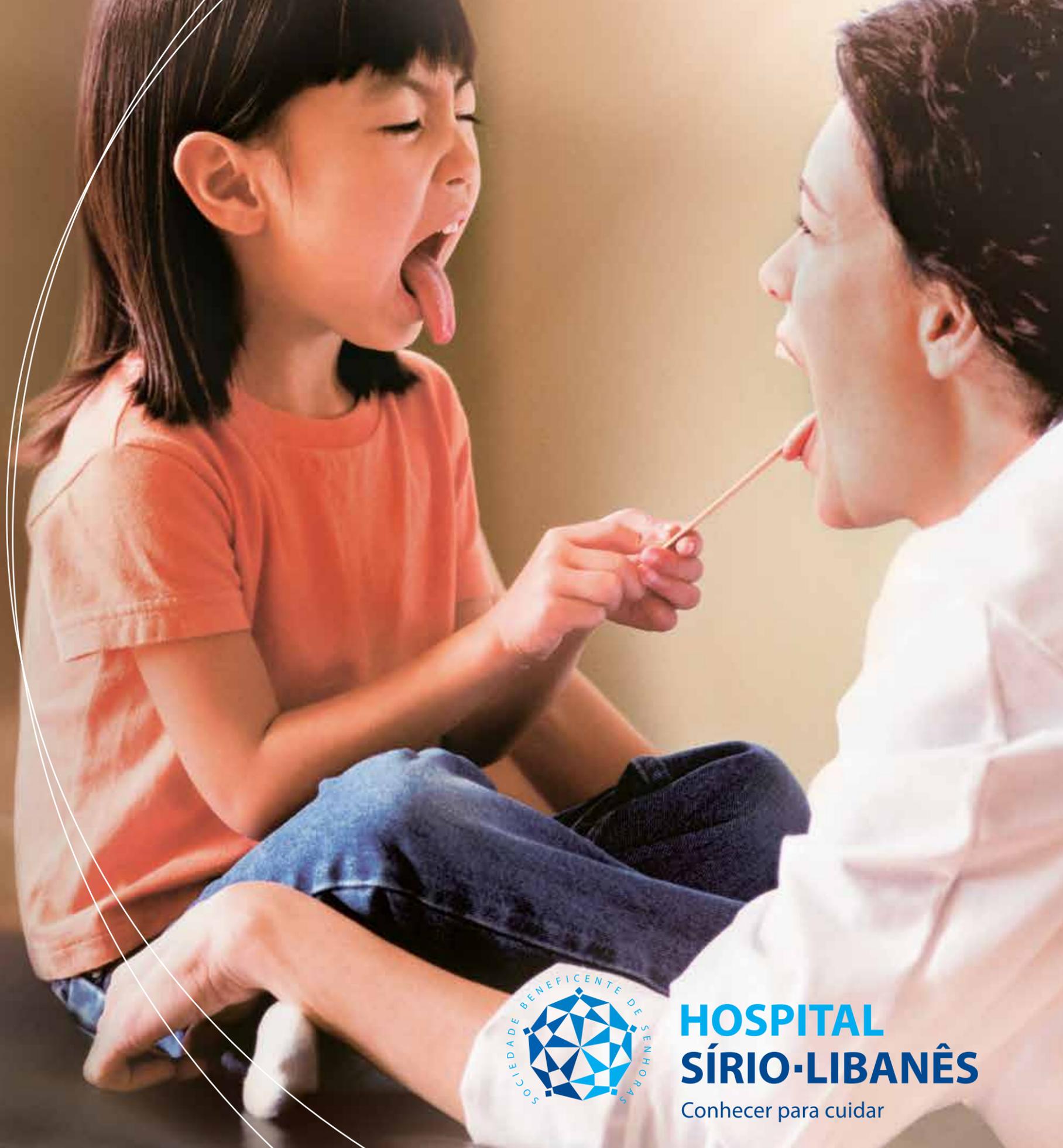
- www.hsl.org.br
- [/HospitalSirioLibanes](https://www.facebook.com/HospitalSirioLibanes)
- [/HospitalSirioLibanes](https://www.youtube.com/HospitalSirioLibanes)
- [/company/hospitalsiriolibanes](https://www.linkedin.com/company/hospitalsiriolibanes)



HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS
ENSINO E PESQUISA
Conhecer para cuidar

Precisou? Pode vir.

O Hospital Sírio-Libanês está sempre preparado para cuidar. Em seu pronto-atendimento, quem precisa de cuidado recebe tratamento em diversas especialidades. De emergências pediátricas e ortopédicas a cardiovasculares, o atendimento 24 horas oferece precisão, conforto e segurança, dentro de protocolos internacionais. Sempre com o mesmo propósito: conhecer para cuidar.



www.hsl.org.br
[f](#) /HospitalSirioLibanes
[+](#) /+HospitalSirioLibanes
[v](#) /HospitalSirioLibanes
[in](#) /company/hospitalsiriolibanes



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**
Conhecer para cuidar



Mais espaço para cuidar.

O Sírio-Libanês está crescendo e dobrando a sua capacidade de atendimento com as duas novas torres, construídas seguindo padrões internacionais de sustentabilidade. É um Sírio-Libanês ainda mais moderno, capaz de multiplicar o cuidado pessoal e único para mais pessoas. Sempre com o mesmo propósito: conhecer para cuidar.

 www.hsl.org.br
 [/HospitalSirioLibanes](https://www.facebook.com/HospitalSirioLibanes)
 [/+HospitalSirioLibanes](https://plus.google.com/+HospitalSirioLibanes)
 [/HospitalSirioLibanes](https://www.youtube.com/HospitalSirioLibanes)
 [/company/hospitalsiriolibanes](https://www.linkedin.com/company/hospitalsiriolibanes)



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**
Conhecer para cuidar