

VIVER



HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS

01 | ABRIL A JUNHO DE 2013



Invenção que vicia

As versões inteligentes do celular entraram de tal maneira na vida das pessoas que algumas não conseguem imaginar a vida sem o aparelho



ONCOLOGIA INTEGRADA I - DF
JORNADA ONCOLÓGICA MULTIDISCIPLINAR
DO CENTRO DE ONCOLOGIA DO HSL - UNIDADE BRASÍLIA

8 DE JUNHO DE 2013



PARA SE INSCREVER E VER A PROGRAMAÇÃO COMPLETA DOS EVENTOS, ACESSE:
www.hospitalsiriolibanes.org.br/oncologia



LUNG AND CANCER
1ST INTERNATIONAL SYMPOSIUM
16 e 17
DE AGOSTO DE 2013

III INTERNATIONAL CONGRESS OF
GASTROINTESTINAL
CANCER
6 e 7
DE SETEMBRO DE 2013



HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS

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

SOCIEDADE BENEFICENTE DE SENHORAS HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS
DIRETORA DE RELAÇÕES PÚBLICAS E MARKETING
Sylvia Suriani Sabie

SUPERINTENDÊNCIA COMERCIAL E MARKETING
André Osmo
Patrícia Suzigan
Carla Fornazieri
Daniel Damas

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

EQUIPE EDITORIAL
EDIÇÃO
Roberta Sampaio

REPORTAGEM
Ciça Vallerio, Keila Bis, Rosa Symanski,
Suelen Rodrigues, Vera Fiori

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 Renata Lauletta

CAPA
Dan Saelinger/Trunk Archive

GRÁFICA
Burti Gráfica e Editora

TIRAGEM
20.000 exemplares



EDITORIAL

QUALIDADE DE VIDA E MEDICINA

Esta é a primeira edição da *Viver*, a nova revista da Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês, que, a cada novo número, trará informações sobre os contínuos investimentos feitos na instituição para manter a excelência presente na marca há mais de 90 anos. Mais do que isso, apresentará os bons frutos de tanta dedicação à vida.

A revista é dividida em três blocos, contemplando diferentes interesses. O primeiro deles é dedicado a assuntos atuais, relacionados à qualidade de vida. Apresenta caminhos viáveis para que as pessoas possam, por si próprias, adotar hábitos saudáveis no dia a dia para viver mais e melhor.

O que há de mais importante no corrente período relacionado à medicina e ciência é abordado em outro bloco da revista. Este, aliás, é o que está mais diretamente ligado ao nosso trabalho, apresentando as valiosas contribuições da nossa equipe para a preservação da vida, no seu sentido mais amplo.

O terceiro e último bloco da *Viver* traz serviços, dicas culturais e assuntos ligados à cidadania. Faz, ainda, homenagem a uma personalidade. Neste primeiro número, o homenageado é o Prof. Daher Cutait, um dos primeiros grandes nomes que marcaram a nossa história.

Nesta primeira edição, a reportagem de capa aprofunda uma discussão presente, hoje, na mesa de todas as famílias: até que ponto a nova geração de celulares, os chamados smartphones, podem ser nossos aliados? Quando esses aparelhos se tornam um vício? Uma reflexão que vale ser feita por todos.

Na parte médica, um dos destaques é o grande avanço alcançado pela equipe de transplantes do hospital com uma cirurgia “dominó” para transplantar dois fígados. O procedimento, pioneiro, envolveu três pacientes, assegurou a vida de duas crianças e abriu um caminho promissor nessa área da medicina.

Boa leitura,

GONZALO VECINA NETO
Superintendente Corporativo



04

FIQUE POR DENTRO

O que acontece nas unidades do Hospital Sírio-Libanês.

14

VIVER

14 | VIVER COM QUALIDADE

Especialistas indicam como assegurar um bom sono.

18 | COMER

As pimentas podem ser grandes aliadas da saúde.

22 | BEBER

Cervejas ganham espaço nobre em vitrines gastronômicas.

26 | VIAJAR

Madri atrai pelo seu acervo cultural e noite festiva.

30 | PASSEAR

As padarias de São Paulo, um patrimônio da cidade.

08

ESPECIAL

Quando o uso do smartphone vira um vício no dia a dia.

34

ÁREA MÉDICA

34 | MEDICINA

Terapia-alvo é palavra de ordem no combate ao câncer.

36 | DE PONTA

Hospital realiza transplante inédito de fígado.

40 | SEM JALECO

Conheça a rotina de um pediatra-tenista.

48

RETRATO

Cem anos do Prof.

Daher Cutait.

+

42 | ENTREVISTA

O psicólogo **Dan Ariely** fala sobre motivações humanas.

44 | RESPONSABILIDADE

Compartilhando conhecimento com a rede pública de saúde.

46 | CULTURA

O que há de bom nos polos culturais do mundo.

SUMÁRIO



Thomas Barrat/Shutterstock

ASCO 2013 SERÁ EM CHICAGO

Pelo primeiro ano com um brasileiro – Dr. Paulo Hoff – ocupando assento no conselho da entidade, o encontro anual da Sociedade Americana de Oncologia Clínica – ASCO (American Society of Clinical Oncology) será realizado em Chicago, entre 31 de maio e 4 de junho, no McCormick Place. O congresso tem 30 mil participantes e está organizado em vários tipos de sessões, como “Education Sessions”: exploração multidisciplinar de áreas-foco da oncologia clínica, abordando cirurgia, radiação e oncologia geriátrica; administração de sintomas; pesquisas, perspectivas internacionais e patologia quando necessário. “Special Sessions”: apresentação de prêmios, palestras e simpósios de organizações relacionadas à oncologia (selecionados pelos comitês Científico e de Educação, bem como pelo Conselho de Administração da ASCO), que tenham relevância para os participantes. “Plenary Session”: apresentação de trabalhos de grande impacto na oncologia, selecionados pelos comitês e pelo conselho da ASCO. Especialistas atuarão como debatedores dos resultados da investigação apresentada. “Oral Abstract Sessions”: resumos orais didáticos de apresentações que representem importantes achados para a pesquisa clínica. Especialistas das áreas em discussão são chamados a debater os temas apresentados, a fim de exporem as perspectivas de cada pesquisa. Mais informações: <http://chicago2013.asco.org>.

INCENTIVOS À FERTILIDADE

Centro de Reprodução Humana (CRH) do hospital, localizado na Unidade Itaim, dispõe do que há de mais avançado em técnica e tecnologia, para garantir o melhor atendimento na área. “No primeiro ano de trabalho, alcançamos o índice de 58% de gestação entre mulheres com até 35 anos, e de 53% entre as que tinham de 35 a 39 anos”, comemora o doutor Carlos Alberto Petta, um dos coordenadores do CRH. Hoje, 50% dos casais que passam pelo Centro já se trataram em outros lugares. A expectativa é que o índice de sucesso aumente quando o CRH for a primeira escolha. A coordenação prevê crescer em 80% os atendimentos em 2013, e busca novas parcerias com ginecologistas e obstetras, em especial, motivadas pelos tratamentos para a oncofertilidade e para as mulheres acima de 40 anos – atualmente, estas representam 23% da fatia do CRH e mantêm taxas de sucesso de 40%. Em 2012, já houve um aumento de 40% na procura por preservação da fertilidade.



Silver-John/Shutterstock



Fernando Pastorelli/Divulgação

CIÊNCIA A SERVIÇO DO HOMEM

Teve início o programa de Mestrado e Doutorado Acadêmico em Ciências da Saúde, oferecido pelo Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa (IEP). Para a primeira turma, foram selecionados 21 alunos de mestrado e 10 alunos de doutorado, todos com projetos nas três áreas de concentração do programa: pesquisa aplicada em cirurgia, pesquisa aplicada em oncologia e pesquisa aplicada em medicina intensiva. O programa foi aprovado pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes), tem aspecto multidisciplinar e multiprofissional, e dá ênfase à aplicabilidade dos projetos. São 36 docentes, sendo 33 deles permanentes, representados por pesquisadores básicos, membros do corpo clínico e profissionais de saúde do hospital.

SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE COLOPROCTOLOGIA

Entre 11 e 13 de abril, foi realizado o Simpósio Internacional de Coloproctologia, em homenagem ao centenário de nascimento do Prof. Daher Cutait, o grande expoente brasileiro da especialidade. O programa científico incluiu a participação de renomados médicos do país e do exterior. O Prof. Daher é conhecido mundialmente por ter desenvolvido novas técnicas cirúrgicas, ter ensinado várias gerações de cirurgiões e ocupado a presidência de importantes sociedades cirúrgicas nacionais e internacionais. Ele é, também, reconhecido como o grande mestre da coloproctologia latino-americana. O simpósio teve a coordenação do Prof. Raul Cutait.



Arquivo Pessoal



Demian Golovaty/Divulgação

VARIZES: TRATE SEM CIRURGIA

Varizes, microvarizes e vasinhos são os focos de atuação da Flebologia, novo Centro de Medicina Avançada que o Hospital Sírio-Libanês inaugurou em abril. O Centro usará técnicas avançadas e pouco invasivas, que permitem tratar o problema sem internação. Recursos que vão da escleroterapia e cauterização a laser à termoablação da safena serão oferecidos pelo Centro. “Com as novas técnicas, é possível tratar a maioria dos casos de varizes sem a necessidade de pernoite no hospital e os pacientes já voltam a caminhar logo depois do procedimento”, esclarece o coordenador do Centro de Tratamento de Veias, doutor Pedro Puech Leão, cirurgião vascular.



Julio Vieira

ATENDIMENTO PERSONALIZADO

A Unidade Avançada de Insuficiência Cardíaca (UAIC) nasceu com a missão de prestar atendimento clínico e cirúrgico de excelência a pacientes com problemas cardíacos. Com a direção geral do Dr. Roberto Kalil Filho, a UAIC é coordenada pelas médicas Ludhmila Hajjar, Silvia Ayub e Filomena Galas. Além dos pacientes privados, também dará suporte à rede pública, por meio de uma parceria com o Ministério da Saúde, que prevê o tratamento de pacientes do Sistema Único de Saúde (SUS) e a capacitação de profissionais de outras regiões do Brasil. Ao todo, são 11 leitos de internação especializados, com dispositivos de assistência circulatória, indicados de acordo com as necessidades de cada tratamento, visando à recuperação do paciente ou ao transplante de coração.



Maurilio Clareto/Divulgação

INCENTIVO À LEITURA

Feira de livros, doação de exemplares e contação de histórias são algumas das ações elaboradas pela área de Filantropia do Hospital Sírio-Libanês há alguns anos, por meio do Abrace seu Bairro e do Ambulatório de Pediatria Social (APS). O objetivo: estimular o interesse pela leitura entre pessoas da comunidade atendidas nos programas. Outra iniciativa que reforça essa meta é presentear crianças e adolescentes com livros na tradicional festa da comunidade, realizada no final do ano para as famílias. Em 2012, para tornar essa festa uma construção coletiva, a comunidade participou da atividade História Continuada e ajudou a elaborar contos. Foram mais de 70. Desses, cinco deram origem a duas peças de teatro, que foram apresentadas durante a festa. Recentemente, dando continuidade à iniciativa, o escritor infanto-juvenil Jonas Ribeiro realizou sessões de contação de histórias para crianças. Além disso, no APS, livros infantis nas salas de espera e oficinas de histórias e brincadeiras também estimulam a leitura entre as crianças matriculadas.

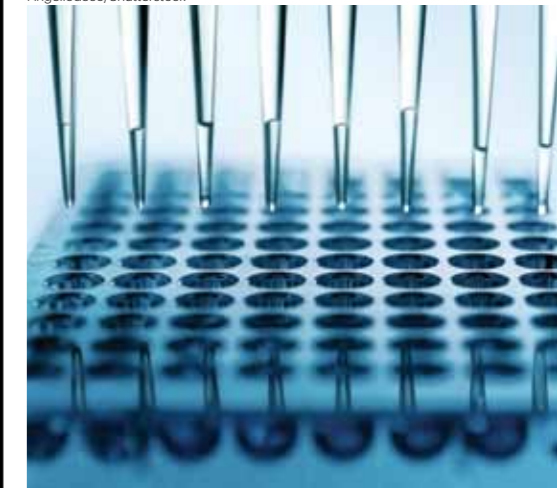
TUDO AO MESMO TEMPO E BEM FEITO

Efetividade da intervenção clínica; auditoria técnica eficaz e com participação de todos; gestão eficiente do risco para eventos adversos; educação e treinamento constantes dos profissionais; pesquisa clínica e desenvolvimento; transparência nos processos e nas relações interpessoais. Tudo isso muito bem feito traduz o mais moderno conceito de gestão nos hospitais: a Governança Clínica. O objetivo é alcançar a máxima efetividade na assistência e, para isso, o Hospital Sírio-Libanês tem aprimorado suas diretrizes e protocolos clínicos dia após dia.



Divulgação

Angellodeco/Shutterstock



BOA NOVA PARA AS MULHERES

Um estudo desenvolvido por pesquisadores americanos e brasileiros – entre eles, o ginecologista Jesus Paula Carvalho, do Hospital Sírio-Libanês – abre a perspectiva real de diagnóstico precoce do câncer de ovário, algo inexistente hoje. Melhor: é usado um método não invasivo para isso, o mesmo procedimento do exame de Papanicolau. “Depois, a coleta é processada de forma diferente. Em vez de se procurar células malignas, buscam-se alterações genéticas, o que também pode indicar a presença do câncer”, explica o doutor Jesus. Já foram submetidas ao estudo 22 mulheres que, sabidamente, tinham câncer de ovário, e o método comprovou o diagnóstico em 41% desses casos, rendendo um artigo de capa na revista *Science Translational Medicine*, em 9 de janeiro. O próximo passo é testar o método em pacientes que não têm tumor de ovário. No Brasil, há cerca de 7 mil casos por ano desse tipo de câncer, e 70% das vítimas morrem antes de cinco anos. A falta de diagnóstico precoce é um dos fatores que mais contribuem para isso.



Colombini/Shutterstock

PRÊMIO PARA A COMPOSTAGEM

O trabalho de compostagem realizado pelo Hospital Sírio-Libanês foi destaque no prêmio Referências da Saúde, categoria Socioambiental da editora IT Mídia. Dr. Gonzalo Vecina Neto, superintendente corporativo, e Flávio Álvares, coordenador de Sustentabilidade, representaram a instituição no evento. Desenvolvido numa parceria entre as áreas de Hospedagem e Nutrição desde 2010, o projeto de compostagem encaminha cascas e aparas de alimentos, que seriam desprezadas, bem como restos de comida, para transformação em adubo orgânico. Atualmente, cerca de 2 toneladas de resíduos são processadas por dia pelo hospital com essa finalidade.

VÍCIO

CONTEMPORÂNEO

Cada vez mais brasileiros se rendem aos smartphones.

No entanto, entre essa legião de usuários,
surge a dependência patológica do aparelho





Jupiterimages/Getty Images

Sinais de dependência

- 1 O uso do telefone celular domina os pensamentos e comportamentos
- 2 A pessoa sente euforia ou alívio de curto prazo, isto é, uma sensação de prazer por estar usando o aparelho celular
- 3 Precisa passar cada vez mais tempo usando o celular para obter o mesmo prazer obtido anteriormente
- 4 Sintomas de abstinência: desconforto apresentado quando a pessoa se encontra impossibilitada de usar seu telefone celular
- 5 O uso do celular passa a gerar conflitos com outras pessoas (em geral, cônjuge e/ou familiares), como também gera problemas com outras atividades cotidianas
- 6 A pessoa apresenta tentativas malsucedidas de diminuir o uso do celular, voltando a usar o aparelho com a mesma frequência anterior ou, por vezes, de forma ainda mais acentuada

Fonte: psicólogo Cristiano Nabuco de Abreu

impacto do uso proliferado de smartphones começa a ser comparado às mudanças comportamentais provocadas pela chegada da internet ao Brasil, na década de 1990. Dá para entender o porquê desse tsunami tecnológico, causado pela fabulosa invenção, que reúne vários aparelhos (computador, telefone, câmera, filmadora) em um só. Hoje, o mundo está, praticamente, disponível na palma da mão: tem-se acesso à web, e-mails, redes sociais e a uma infinidade de aplicativos, que facilitam a vida pessoal e profissional. No entanto, é preci-

so saber tirar proveito do aparelho, e não torná-lo algo nefasto no dia a dia.

O que mais se vê hoje nas ruas são pessoas mexendo no seu aparelhinho. Segundo o levantamento de janeiro da Agência Nacional de Telecomunicações (Anatel), existem hoje mais de 262 milhões de linhas de celular. Dessas, quase 61 milhões correspondem à banda larga com acesso à internet. Ainda, o estudo Especial Mobile, realizado pelo IBOPE Nielsen Online no primeiro semestre de 2012, nas 11 principais regiões metropolitanas do Brasil, informa que 84% dos 4.600 entrevistados possuem celular, sendo que, desses, 16%

têm smartphones. E as vendas só tendem a aumentar.

Mas nem tudo são flores nessa proliferação de celulares com banda larga no Brasil e, também, no resto do planeta. Já começa a surgir uma nova categoria de dependentes, a dos viciados em smartphones. Há até um nome para esse tipo de problema: nomofobia, que vem da expressão “no mobile” (sem celular, na tradução para o português). Trata-se do medo ou desconforto de ficar sem celular e conexão à internet. Provavelmente, quem não se vê assim conhece alguém próximo que se encaixa, ou se aproxima, desse quadro patológico.

“À medida que a internet ganha mobili-

dade, surge outra característica na população”, observa o psicólogo Cristiano Nabuco de Abreu, coordenador do Grupo de Dependências Tecnológicas, que faz parte do Programa Integrado dos Transtornos do Impulso (PRO-AMITI), do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas (HC), ligado à Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP). “Hoje, o celular chega aonde a água potável não chega, e não dá mais para dissociar telefone móvel de internet.”

Mas como resistir a essas inovações tecnológicas? Pergunta-se a publicitária Elis Adami, de 31 anos, que, munida de um aparelho de última geração, não consegue

mais parar de manuseá-lo a todo instante. “É realmente viciante”, resigna-se. “É meio automático: preciso sempre checar se tem algum e-mail, mensagem, algo novo acontecendo, mesmo que não esteja esperando nada importante.”

Não se pode, porém, culpar somente os smartphones. Estudiosos no tema dizem que qualquer comportamento normal pode tornar-se patológico conforme a intensidade, frequência ou quantidade de tempo e de recursos gastos, além do grau de interferência nas relações familiares e sociais. “O problema não é a ferramenta, mas a forma como ela é utilizada”, ressalta a psicóloga

do Hospital Sírio-Libanês, Daniela Achete. “O sinal de alerta é quando se entra em uma situação de aprisionamento e de restrição por causa dessa relação.”

Vanessa Castro, de 33 anos, sabe bem o que é isso. Na família, sua mãe reclama que ela não conversa mais porque só fica ligada no smartphone, o que tem atrapalhado também suas horas de sono, já que fica até tarde interagindo com os amigos nas redes sociais. Seu inseparável aparelho foi, inclusive, determinante para o fim do seu namoro. Mas Vanessa só se deu conta de que tinha algo de errado nessa relação quando teve problemas no trabalho. “Presto assis-

tência jurídica e cheguei a protocolar petição com número de processo errado.”

Para o psiquiatra Marcus Zanetti, do Hospital Sírio-Libanês e do Laboratório de Neuroimagem em Psiquiatria da Faculdade de Medicina da USP, o uso excessivo de smartphones, principalmente em ambientes sociais, pode sugerir a existência de algum transtorno primário. “Por exemplo, um indivíduo com transtorno de ansiedade generalizada e uma dedicação excessiva ao trabalho pode usar o aparelho como uma ampliação do seu ambiente profissional. Isso é muito frequente, por sinal, e pode levar a uma síndrome de esgotamento ou mesmo à depressão.”

O alerta vale também para pessoas com fobia social, transtorno obsessivo-compulsivo ou dependência de internet, que acabam extrapolando no uso das redes sociais e jogos, pela facilidade de acessá-los de qualquer lugar. “Mas o problema primário não é o smartphone”, destaca Zanetti. O psiquiatra não deixa de ressaltar, porém, os benefícios das novas tecnologias. “Em certo sen-

tido, o nosso cérebro assemelha-se ao resto do corpo, principalmente durante a infância: quanto mais é estimulado, mais se desenvolve. Por isso, o uso de computadores, tablets e smartphones pode ser um ótimo treino cognitivo para idosos.”

FÁCIL DE SEDUZIR

Apesar de a dependência do smartphone ser mais comum entre jovens, o problema atinge todas as faixas – de crianças a adultos. O engenheiro Rico Mäder, de 54 anos, não consegue mais se imaginar sem seu smartphone. É por meio dele que resolve sua vida pessoal e profissional. Fascinado pelos aplicativos, conta que seu aparelho é fundamental para sua conexão com o mundo, para obter respostas rápidas, resolver questões de trabalho e manter o contato com os amigos. Ele confessa ter perdido os limites de uso no início. Mas garante que, hoje, sua relação com essa tecnologia é equilibrada.

“Quando preciso pegar um ônibus, o aparelho indica a linha mais adequada e

ainda avisa a hora de descer no ponto”, relata Mäder. “No trabalho, uso aplicativos que ajudam a medir uma área; fotografo uma peça de que preciso e já mando imediatamente para o fornecedor providenciar; gravo reuniões que são transformadas automaticamente em textos. Existem diversas facilidades.” Para o engenheiro, o desafio é conviver com essa tecnologia de maneira coerente, para torná-la uma aliada de fato. Tem conseguido: Mäder evita manusear o aparelho quando está na companhia de outra pessoa e, à noite, tem tentado ficar offline na maior parte do tempo.

Entre os viciados, no entanto, raros são aqueles que percebem algo de errado e tentam mudar sozinhos. Como os dependentes de álcool e drogas, é quem convive com eles que geralmente procura ajuda. “Na maioria dos casos, a pessoa perde o controle e não consegue enxergar o problema”, atesta a psicóloga Daniela Achette, do Hospital Sírio-Libanês. “Por isso, é importante refletir sobre a real necessidade de ficar o tempo inteiro conectado ao aparelho.”



Proset-photography/istockphoto

Como o vício pode afetar sua vida

APRENDIZAGEM

A presença de smartphones em sala de aula tem se tornado comum entre alunos. Cada vez que o aparelho emite um sinal para avisar alguma postagem em rede social ou entrada de e-mail, a operação mental exigida para que uma aprendizagem mais profunda possa ocorrer é interrompida, prejudicando esse processo.

MEMÓRIA

Para que uma informação seja armazenada, no que se chama de memória de longo prazo, é necessária uma certa velocidade e cadência de exposição à informação. Quando se exagera na quantidade de informações que chega, o que é captado “transborda” e, assim, não fica retido.

QUALIDADE DO SONO

Ficar exposto à luminosidade de uma tela de computador ou de um smartphone, por cerca de 40 a 45 minutos, pode reduzir em até 20% a produção do hormônio indutor do sono, chamado melatonina. Com isso, há mais dificuldade para dormir. E a falta de sono pode afetar o rendimento durante as atividades do cotidiano.

ESTRESSE

Situações em que a pessoa fique alerta permanentemente geram esgotamento. Quem não consegue ficar sem olhar o celular apresenta alto grau de tensão e apreensão, servindo como mais um gatilho do estresse.

Fontes: Cristiano Nabuco de Abreu e Daniela Achette

Danos físicos

Teclar no smartphone por longos períodos e de forma ininterrupta pode causar o que se chama de “textingtendinitis”: inflamação nos tendões, como resultado da repetição contínua, que gera uma sobrecarga, especialmente no polegar, dedo mais usado nesse tipo de celular. E se o uso do teclado do smartphone for contínuo e muito frequente, poderá causar tendinite, afirma a médica fisiatra Christina May Moran de Brito, coordenadora do Centro de Reabilitação do Hospital Sírio-Libanês. No entanto, a médica explica que esse problema é mais comum quando decorrente do uso do computador. “As pessoas tendem a ficar longos períodos em atividade diante do computador. Mas o smartphone, geralmente, é teclado entre uma atividade e outra”, observa. “O uso do celular tem mais pausas, e os textos digitados são mais curtos.”

Dores nas mãos, sobretudo no polegar, são os sinais de alerta. Inflamação também pode ser um dos sintomas ligados ao uso contínuo do celular. Para não correr esses riscos, a médica recomenda paradas ativas: momentos curtos para relaxar e alongar suavemente braços e dedos.

Para a fisiatra, outro problema associado ao uso contínuo do celular é a dor lombar, causada pela má postura. Ao permanecer curvada para olhar a telinha, a pessoa pode acentuar a cifose torácica e, assim, a pressão sobre o disco lombar aumenta, afetando a coluna.

Porém, o maior risco mesmo é ficar exposto a acidentes sérios, por dividir a atenção entre o smartphone e outra atividade. Descer ou subir escada olhando para a telinha, andar na rua checando e-mails e acessar mensagens enquanto dirige são alguns exemplos de comportamento de risco.

“Efetivamente, o ser humano não consegue realizar bem duas atividades não automáticas ao mesmo tempo”, avisa a médica. “O aparelho não é só usado para conversar, mas também para navegar na internet, o que desvia, além da atenção, o olhar. Esse é o efeito mais nocivo do smartphone.”

Christina May Moran de Brito, fisiatra, CRM 87078

Daniela Achette, psicóloga, CRP 06/58330

Marcus Zanetti, psiquiatra, CRM 112097

DORMIR BEM

Dormir bem, um dos principais requisitos para ter uma boa qualidade de vida, tornou-se um grande desafio

Olga Danylenko/Shutterstock



Reza a lenda que Thomas Edison não dormia mais do que três horas por noite. Ironicamente, o insone ilustre mudaria o curso da história (e do sono) quando inventou a lâmpada elétrica. “Antes da energia elétrica, acompanhávamos os ciclos geofísicos de claro e escuro. A eletricidade, porém, tornou possível prolongar a luz do dia e encurtar as noites. Ficamos acordados até tarde, absorvidos por diferentes atividades, dormindo menos do que as oito horas necessárias”, observa o pneumologista Mauricio da Cunha Bagnato, à frente da Unidade de Medicina do Sono do Hospital Sírio-Libanês.

Também a Revolução Industrial, acrescenta o pneumologista, possibilitou os trabalhos em turnos prolongados e noturnos, progresso que acarretou mudanças no relógio biológico das pessoas. O neurologista clínico Eduardo Genaro Mutarelli, do Hospital Sírio-Libanês, observa que outro mal da vida moderna, e desconhecido dos antepassados, é a ansiedade. “Esta é uma das maiores queixas no consultório. A pessoa demora para dormir e a todo momento fica olhando as horas, num círculo vicioso.”

O sono é crucial para o ser humano. No campo da memória, é o condutor que transfere as informações guardadas durante o dia, temporariamente, no hipocampo – espécie de memória provisória, localizada na base do órgão – para uma área mais sofisticada e permanente – o córtex. A privação de sono faz cair a produção de leptina, o hormônio da saciedade, levando ao aumento de peso. Na infância, cerca de 90% do hormônio do crescimento é liberado durante o sono. “Crianças que dormem mal têm mais chances de apresentar problemas no seu desenvolvimento físico”, alerta o médico Bagnato.

Mas, afinal, o que é um sono restaurador? Segundo Bagnato, quanto mais contínuo e regular, melhor é a qualidade do sono. “No caso de adultos, o ideal é dormir de sete horas e meia a oito horas por dia.

Wavebreakmedia/Shutterstock



+ Perder peso é uma das medidas recomendadas para garantir um bom sono

Com o tempo, o sono fica mais curto e superficial. E, nas idades bem avançadas, há redução dos níveis de melatonina”, explica.

Além dos problemas comportamentais e casos de dores crônicas, vários fatores contribuem para um sono ruim e fragmentado. Entre eles, o médico menciona a irregularidade de horários, a má ambientação (ruídos, temperatura ambiente e colchão desconfortáveis) e a exposição a estímulos externos, como luz, TV, computador e smartphone, próximos à hora de dormir.

Sobre a luz excessiva, Bagnato lembra que a melatonina, sonífero natural que regula o ritmo do sono-vigília, precisa da penumbra para ser produzida. O médico também cita, como vilões do sono reparador, hábitos como a prática de exercícios vigorosos, a ingestão de comidas pesadas que possam provocar refluxos gastroesofágicos, bebidas com cafeína e o álcool. “Muitos acham que um drinque ajuda a relaxar, quando, na verdade, quebra a arquitetura normal do sono.”

RONCO E APNEIA

Nem todas as pessoas que roncam ou ressonam têm apneia, ou seja, parada momentânea da respiração. Esse problema ocorre, principalmente, entre os obesos e quando há um relaxamento da musculatura da faringe, diminuindo lentamente a passagem do ar. “Também características anatômicas da mandíbula e do queixo podem determinar a apneia. Queixos recuados puxam a base da língua para trás, o que dificulta a passagem do ar, causando o problema”, explica Bagnato.

Com a privação momentânea de oxigênio, todas as células do corpo se ressen-

tem, fazendo o organismo envelhecer mais depressa. “Porém, as implicações cardíacas representam preocupação maior. Sem oxigênio, o coração padece. Muitos apneicos morrem de arritmia, infarto ou acidentes vasculares cerebrais. Quanto antes tratar, menores são os riscos.”

Outras providências podem ser tomadas para prevenir a apneia, como dormir de lado, não beber álcool e perder peso. Os tratamentos variam caso a caso, dependendo do grau de gravidade. Persistindo o problema, pode ser indicada a máscara nasal, cuja função é manter a faringe mais aberta para o ar fluir melhor.

CRIANÇAS

A qualidade do sono deve ser uma preocupação desde os primeiros meses de vida, segundo a neuropediatra Márcia Pradella-Hallinan, da Unidade de Medicina do Sono do Hospital Sírio-Libanês. “Noventa por cento dos bebês vão ter de aprender a dormir, e isso se faz com rituais diários de 20 minutos, a partir dos 4, 5 meses de vida.” Após amamentar e trocar fralda, deve-se colocar o bebê no berço, cantar sempre a mesma música e diminuir as luzes.

A médica explica que o recém-nascido pode dormir de 10 a 18 horas por dia. “Aos seis meses, a maioria dorme em torno de 14 horas. Isso muda pouco até o terceiro ano de vida. O que varia mais é o número de sonecas durante o dia.” Já na adolescência, o ideal é dormir de nove a nove horas e meia. “Hoje isso não ocorre em função das baladas e do uso do computador até altas horas. O certo é, por volta das 22 horas, tirar qualquer estímulo, como TV, smartphone, computador, pois isso dificulta a liberação da melatonina e, em consequência, atrasa o ciclo do sono.”

Eduardo Genaro Mutarelli, neurologista, CRM 42777

Márcia Pradella-Hallinan, neuropediatra, CRM 78579

Mauricio da Cunha Bagnato, pneumologista e especialista em medicina do sono, CRM 60446

Durma no ponto

O neurologista clínico Eduardo Genaro Mutarelli, do Hospital Sírio-Libanês, desaconselha os medicamentos para dormir. “O uso contínuo causa dependência.” O ideal, segundo ele, é fazer a “higiene do sono”, que consiste nos passos a seguir.

O ambiente deve ser confortável, fresco, escuro e silencioso. Alterações de ruído, de luz e de temperatura podem atrapalhar o sono.

Crie “rituais”, como a meditação, o relaxamento ou outra técnica de controle da tensão. Uma hora antes de se deitar, anote em um caderno todas as suas preocupações, para livrar-se delas.

Evite olhar o relógio toda vez que acordar no meio da noite. O hábito vira um círculo vicioso e pode piorar uma noite de insônia.

Pratique exercícios regularmente, pois isso melhora as condições do organismo.

Faça apenas refeições leves à noite. Comida pesada atrapalha o sono.

Não tenha TV no quarto. Se tiver insônia, levante-se, vá até a sala e, quando der sono, volte para a cama.

A melhor posição para dormir é de lado, com as pernas ligeiramente flexionadas.

Tirar um cochilo depois do almoço é saudável, porém não mais do que 40 minutos. Mais do que isso atrapalha o sono da noite.

Evite o consumo excessivo de bebidas à base de cafeína ao menos cinco horas antes de se deitar.

Mantenha um horário regular para dormir e acordar.

Uma pitada de

FOGO

A fama de vilãs das pimentas vem caindo por terra, graças aos seus propagados benefícios para a saúde e nutrição

Uns amam, outros temem. O certo é que ninguém fica indiferente às pimentas, o que é praticamente impossível, afinal, a ardência é sua principal característica. Esses frutos das famílias *Capsicum* ou *Piperaceae* provocam fortes emoções no paladar e, por isso mesmo, chegaram a ultrapassar os limites da culinária para invadir a língua portuguesa. A palavra pimenta é usada como metáfora de fogo, sensualidade ou malícia. Daí vem sua boa (ou má) fama.

Quando o assunto é gastronomia, a pimenta costuma ser muito bem-vinda. É aquele ingrediente que dá personalidade ao prato. E não há por que temê-la, pois existem diferentes versões, das mais fortes, para os “iniciados”, às mais fracas, que apenas conferem uma ardência suave à comida. “O mito da pimenta como algo ruim caiu. Hoje as pessoas entendem que ela faz

bem, e já chegam perguntando: por onde devo começar?”, conta Nelo Linguanotto, dono da loja de especiarias Bombay e autor do livro *Dicionário Gastronômico: Pimentas com suas Receitas*.

O curioso é que, quanto mais ardidas, mais saudáveis são. Isso porque é a capsaicina, seu componente ativo, que está associada às boas propriedades do fruto. Essa mesma substância dá aquela sensação de queimação na boca e calor no corpo. Então, quem gosta mesmo de pimenta que arde acaba unindo o útil ao agradável. “O brasileiro tem preferência por pimenta forte”, atesta Nelo Linguanotto, que atualmente comercializa a espécie considerada a mais picante do mundo, a trinidad scorpion.

As espécies do gênero *Capsicum* – consideradas as mais saudáveis, pela presença da capsaicina – são as pimentas vermelhas e amarelas, como malagueta, cumari, dedo-de-moça, biquinho e outras. Na famí-



Elena Schweitzer/Shutterstock

Das suaves à mais ardida do mundo

Biquinho

Ardência – 0/1
Recebe esse nome devido ao seu formato e, após muitos anos de consumo restrito ao estado de Minas Gerais, ficou popular por seu sabor e falta de ardência.

Japaleño

Ardência – 5
Muito utilizada no México, atualmente é produzida nos estados de São Paulo, Minas Gerais e Goiás.

Dedo-de-Moça

Ardência – 6
Ainda é a mais consumida no Brasil, por ser bem saborosa e não muito forte.

Caiena

Ardência – 8
Muito utilizada na África e América do Norte. Em Portugal, é conhecida por piri-piri.

Cumari

Ardência – 8
Encontrada apenas no Brasil, é considerada a pimenta mais brasileira.

Rocoto

Ardência – 9
Muito utilizada pelos povos andinos, principalmente no Peru e Bolívia. Única pimenta com sementes negras.

Habanero

Ardência – 10
Muito utilizada no México, foi a mais forte do mundo por vários anos. Seus frutos são encontrados nas cores vermelho, laranja e verde.

Bhut Jolokia

Ardência – 20
Originária de Assam, na Índia, também já foi considerada a mais forte do mundo. É conhecida como Pimenta Fantasma.

Trinidad Scorpion

Ardência – 28
Atualmente é considerada a mais forte do mundo, inclusive está no livro dos recordes como tal. É originária da ilha caribenha Trinidad.

Fonte: Nelo Linguanotto, autor do livro *Dicionário Gastronômico: Pimentas com suas Receitas*.

lia *Piperacea*, está a pimenta-do-reino, seja branca, verde ou preta. Segundo Nelo Linguanotto, são essas últimas que exigem uma certa cautela. “No Brasil, a pimenta-do-reino é moída muito fininha, podendo pregar na parede do estômago.” Por isso, ele recomenda o uso de moedores, para que a própria pessoa faça a moagem.

SINAL AMARELO

O gastroenterologista do Núcleo do Fígado do Hospital Sírio-Libanês, Antônio Plínio Bernardini, afirma que devem tomar cuidado com o consumo da pimenta apenas aquelas pessoas que já têm algum tipo de erosão na mucosa gastrointestinal. “Só há contraindicações para quem apresenta gastrite erosiva, úlcera gástrica ou esofagite erosiva, por exemplo.” Isso porque o consumo da pimenta aumenta a produção da bile e do ácido clorídrico no estômago, podendo inflamar mais a mucosa que tem um problema prévio.

“No entanto, se a mucosa gastrointes-

tinal estiver íntegra, não há mal algum em ingeri-la, pelo contrário.” O médico destaca que a pimenta tem propriedades energéticas, anti-inflamatórias e antioxidantes. “Seu consumo contribui para aumentar o metabolismo, podendo ajudar até na perda de peso.”

Com relação especificamente à pimenta-do-reino moída, o gastroenterologista confirma que existe, sim, o risco de que seja aderida à parede do estômago. “Como não é absorvida pelo organismo, esse tipo de pimenta pode realmente irritar o estômago, assim como a hemorroida.”

No entanto, pimenta nunca é a causa da hemorroida, segundo o coloproctologista José Luiz Alvim Borges, do Hospital Sírio-Libanês. “O único estudo prospectivo, randomizado e duplo-cego, disponível na literatura médica, não evidenciou alterações hemorroidárias atribuíveis ao consumo de capsaicina.”

De acordo com o nutricionista clínico do Hospital Sírio-Libanês Carlos Canavez Basualdo, como alimento, as pimentas do

gênero *Capsicum* apresentam muitas qualidades. São ricas nas vitaminas A, C e B1, têm poucas calorias e baixíssima quantidade de sódio. Auxiliam na digestão e alguns estudos indicam que podem diminuir o nível de colesterol no sangue.

“Além disso, como possuem efeito vasodilatador, podem atuar como expectorante, ajudando a descongestionar vias respiratórias, e como redutoras de inflamações locais.” Mas as formas de preparo e de armazenamento do produto podem alterar seu conteúdo nutricional. “Vitaminas, minerais e antioxidantes vão sendo perdidos com o passar do tempo e com o processamento na pós-colheita.”

Antônio Plínio Bernardini, gastroenterologista, CRM 21437

José Luiz Alvim Borges, coloproctologista, CRM 31441

Carlos Rosario Canavez Basualdo, nutricionista clínico, CRN 16682

ALOUIRA está com tudo

A popular cerveja deixa de ser frequentadora exclusiva das mesas

dos botecos para receber honras de rainha no meio gastronômico



A onda da “beer evangelização” (apreço por cervejas especiais) trouxe uma mudança de comportamento, estimulando o surgimento de empórios, bares com cartas de cervejas premium, cursos especializados e consumidores de paladar apurado. Um novo universo sensorial aguarda os devotos da cerveja, com explosões de aromas e sabores, como notas de pimenta, cereja, anis, banana, mel, chocolate e muito mais. Ponto para a inventividade dos belgas, que vão além do rigor da escola cervejeira alemã, a qual emprega os básicos água, malte, lúpulo e levedura.

O Brasil não fica atrás. A cervejaria paraense Amazon Beer explora as riquezas da floresta nas bebidas Amazon Beer Stout Açai, a Forest Bacuri e a Witbier Taperabá. A cervejaria paulista Colorado tem conquistado fãs com suas criativas cervejas Cauim com mandioca, Appia com mel de laranja, Indica com rapadura e Demoiselle com café.

No entanto, devagar com o copo. Algumas marcas importadas podem chegar a mais de R\$ 2 mil a garrafa e R\$ 70 a dose, caso da cobiçada Samuel Adams Utopias, o caviar das cervejas. Com 27% de teor alcoólico e zero de carbonatação, é lançada em lotes a cada dois anos. Servida em temperatura ambiente e em pequenas doses, como um licor, tem notas de malte, toffee, uvas-passas, conhaque e amêndoas.

Muito além do ovo cozido colorido e do salaminho com azeitonas, para atender ao paladar mais exigente, sommeliers e mestres cervejeiros sugerem harmonizações sofisticadas. O Melograno Empório e Forneria é um bom ponto de partida para degustar as melhores artesanais do planeta. Localizada no bairro da Vila Madalena, São Paulo, a casa abriu as portas há quatro anos já com



o conceito de unir bons pratos e boas cervejas, conta Sidnei Domingues, sócio-gerente.

“Contamos com 160 rótulos e, na chopeira, quatro tipos especiais de chope, como o nacional Bamberg Weisse e o consagrado irlandês Guinness. Na quinta torneira, há um chope exclusivo a cada mês. Temos um empório, para quem quiser levar a sua marca favorita para casa. A carta de cervejas é assinada pela mestre-cervejeira e sommelière Cilene Saorin e pelo americano Randy Mosher, autor de três livros sobre a produção da bebida”, comenta.

Mas por onde começar? Para os iniciantes, Sidnei sugere as cervejas de trigo ou as pielsen tchecas, ambas com muito frescor. Porém, as mais pedidas na casa, segundo o beer sommelier Bruno Martins, são as trapistas belgas, do tipo ale (fermentadas em temperaturas altas, entre 15°C e 24°C). Uma delas é a Chimay Blue, com aromas frutados, lembrando frutas secas escuras, como ameixa e uva-passa; tostados (caramelo e chocolate) e florais. “O termo trapista não se refere ao estilo de cerveja, mas à denominação de origem. Os mosteiros trapistas produzem diferentes variações, como Dub-

bel, Tripel, Quadrupel, Strong Dark Ale, dentre outras”, explica.

Para quem aprecia vinhos, um bom caminho é experimentar as cervejas que seguem o método de fabricação de champã (champanoise), como a Malheur Bière Brut, que vai bem com sobremesas à base de chocolates. Puro glamour, custa R\$ 220. Para quem é aberto a experimentações, a saborosa Imperial Stout Calavera, da microcervejaria mexicana Calavera, leva toques de quatro tipos diferentes de pimentas.

Entre as nacionais, muitas são as microcervejarias de qualidade no mercado. Bruno destaca duas boas opções para quem gosta de novidades: a Amazon Beer Stout Açai, que leva açai, e a Green Cow, cerveja tipo Índia Pale Ale, cujo slogan – “de doce já basta a vida” – avisa que se trata de uma cerveja de sabor amargo, com muito lúpulo. É um estilo que tem inúmeros fãs entre os iniciados.

As harmonizações com cervejas, lembra Bruno, acontecem por semelhança ou contraste de características. “O amargor, característica marcante das cervejas, é um grande estimulante de apetite e proporciona a ‘limpeza’ do paladar, permitindo que cada

sensação de textura e sabor dos alimentos seja assimilada a cada nova garfada.”

SAÚDE

Existe a crença de que a cerveja seria menos nociva à saúde do que os destilados, razão para ingerir várias latinhas. Mas, como explica o gastroenterologista do Núcleo do Fígado do Hospital Sírio-Libanês Mario Kondo, para o organismo, só interessa a quantidade de álcool ingerida e não a forma como chegou lá. “Ninguém toma uma dose de cerveja e, grosseiramente, 500 ml de cerveja equivalem a uma dose de vodka. Ou seja, uma garrafa de cerveja (600 ml) dá mais que um uísque. Daí em diante, é só fazer a conta da proporção de álcool ingerida”, alerta.

Um mito comum é o hábito dos que não bebem nos dias de semana, mas que tomam todas no fim de semana, certos de que a “poupança etílica” protege o organismo. Não é bem assim. “A longo prazo, se a cota de álcool for muito grande, há risco de problemas. Grandes doses tomadas de uma só vez podem levar o indivíduo a uma situação chamada de hepatite alcoólica, que pode ser grave”, adverte.

A dose limite, de acordo com o médico, é de 20 gramas/dia para mulheres e 40 gramas/dia para homens. “Os homens são mais resistentes. As mulheres têm menos álcool desidrogenase, enzimas capazes de destruí-lo ainda no estômago.”

Segundo o doutor Kondo, o potencial tóxico do álcool em si, para o fígado, não é alto. “É na primeira conversão de álcool para acetaldeído que está o problema, pois essa é a verdadeira toxina para o órgão. O composto deve ser degradado pela enzima correspondente e, então, finalmente é eliminado do organismo. Mas existe, entre as pessoas, uma grande variação na eficiência dessa enzima, razão pela qual alguns vão melhor do que outros quando bebem excessivamente.”

Resumindo, tomar uma cervejinha por dia não faz mal, mas o excesso acarreta danos. Os principais, segundo o médico, são as doenças cardiovasculares, de nervos, fígado, pâncreas, cérebro e a impotência.

Segundo pesquisas, o risco de ataque cardíaco em homens diminui à medida que o consumo de álcool aumenta de zero para 25 gramas diárias. A cerveja, no caso,

costuma ter 5% de concentração alcoólica, contra 12% do vinho e 40% do uísque, cachaça e vodka. De acordo com o gastroenterologista Edison Roberto Parise, que integra a equipe clínica do Núcleo Avançado do Fígado do Hospital Sírio-Libanês, beber moderadamente poderia reduzir a probabilidade de infarto, ao melhorar a resistência insulínica.

O médico lembra que a pessoa que costuma beber muito deve fazer exames para ver como vai o fígado. Plaquetas baixas ou transaminase (dosagem no sangue de uma enzima que existe no fígado) alterada são indícios bastante significativos. “As doenças do fígado são silenciosas. A cirrose hepática leva de 10 a 20 anos para se estabelecer. Só em estágio avançado da doença é que alguns sintomas podem ser observados, como barriga d’água, olho amarelo, vômitos com sangue. O primeiro passo é parar de beber totalmente para iniciar o tratamento.”

Edison Roberto Parise, hepatologista e gastroenterologista, CRM 27606

Mario Kondo, gastroenterologista, CRM 47175

Faça você mesmo

Com um investimento a partir de R\$ 650, já é possível ter um kit básico de equipamentos e material para fazer cerveja em casa e degustar rótulos personalizados entre amigos. “Depois disso, cada garrafa de 600 ml de uma cerveja única, cheia de personalidade e com qualidade vai sair para o cervejeiro por cerca de R\$ 4, incluindo o vasilhame, que pode ser reutilizado com os devidos cuidados de limpeza e sanitização”, afirma Rodrigo Louro, bioquímico e um dos sócios fundadores da Sinnatrah Cervejaria-Escola, em São Paulo, que já formou 33 turmas, somando mais de 500 alunos. A Sinnatrah oferece três modalidades de cursos, para pessoas que ainda não dominam o assunto ou para os iniciados. Um deles é o curso básico de fabricação de cerveja artesanal, no qual o aluno recebe informações teóricas e, literalmente, coloca a mão na massa. “Fazemos uma leva de 20 litros, junto com os alunos, usando equipamentos e condições que eles conseguem reproduzir na cozinha de casa.”

Para aqueles que já fazem cerveja e desejam dar um salto de qualidade, há um curso teórico avançado que desvenda cada um dos insumos, além dos métodos e estratégias avançadas de fabricação. “Também damos dicas científicas de como atingir certos objetivos no produto final.” A Sinnatrah tem várias criações, entre elas, a Pilsen Tcheca, batizada de Suco di Cevadis, que ficou entre as cinco melhores do Brasil em 2011.

Profissionais do ramo garantem que a cerveja pode acompanhar qualquer prato, até mesmo sobremesa



Fotos Shutterstock



Um mergulho em

A crise econômica que afeta a Espanha não foi suficiente para abalar os encantos e a alegria da cidade que nunca dorme

Quem visita Madri tem que se ajustar a um novo ritmo de vida, já que o dia começa e termina tarde. As escolas abrem as portas somente às 9 horas e o comércio, por volta das 10 horas. O café da manhã, que é servido praticamente em todos os bares, pode seguir até o meio-dia e o almoço é empurrado para o meio da tarde. Jantar, então, somente por volta das 20 horas. Depois, é sair para caminhar e se divertir nos bares, onde são servidas cañas (chopes) e os tradicionais tapas, espécie de tira-gosto.

O madrilenho nunca passa a noite toda em um único bar ou restaurante. O costume é ir a pelo menos três lugares, o que torna a vida noturna ainda mais agitada. O bairro mais tradicional nesse quesito é o La Latina, próximo ao centro, que é sempre muito movimentado às noites, sobretudo de quarta a domingo. A favor dessa boemia está o fato de Madri ser uma cidade segura, com ampla rede de metrô, que funciona até 1h30, além dos ônibus e táxis.

Comer e beber bem sempre fizeram parte da cultura desse povo e Madri, por ser uma metrópole de mais de 6 milhões de habitantes, reúne a culinária de diferentes pontos da Espanha. O Asador Donastiarra é um bom exemplo. Situado em Santiago Bernabeu, próximo ao estádio do Real Madri – é comum ver os famosos jogadores de futebol por lá, como o portu-

guês Cristiano Ronaldo, o inglês David Beckham e o brasileiro Roberto Carlos, que estampam fotos espalhadas pelo lugar –, tem forte influência da culinária basca, das áreas de Bilbana e Vizcaina. O peixe douorado de Donastiarra faz sucesso entre os clientes e uma refeição completa, com entrada, prato principal e sobremesa, custa a partir de 55 euros.

Já o Botin é o mais tradicional da cidade. Criado pelo chef francês Jean Botin em 1725, entrou para o consagrado livro dos recordes, o Guinness Book, como o restaurante mais antigo do mundo e, até hoje, sua construção de madeira e pedra continua intacta. No verão, a sopa gelada de gaspacho é servida.

Atualmente, a onda verde de alimentos frescos, saudáveis e orgânicos paira sobre Madri. Repleta de mercados, o que mais atrai os visitantes é o San Antón. Com uma pegada mais gourmet, no primeiro andar, vendedores apresentam em suas bancas tudo o que é necessário para criar uma deliciosa e requintada refeição, com frutas, peixes, pães, vegetais e especiarias. Já no segundo piso, tendas vendem tipos diversos de tapas e, por fim, no último andar, há um sofisticado restaurante, o La Cocina de San Antón. Quem quiser pode comprar seu peixe no mercado e pedir ao chef que o cozinhe lá – puro luxo!

Imperdível também é uma visita a La Chinata, para adquirir os produtos feitos de



A boemia faz parte da vida dos madrilenhos, que adoram varar a madrugada de bar em bar

azeite de oliva extravirgem orgânico. Trata-se de uma loja moderna, pequena, chique e com preços justos, que promove a degustação de azeites de diversos tipos, como os com essência de limão, pimenta e orégano, a partir de 4 euros. Há também patês, sais condimentados, vinagres, marmeladas, mel e produtos de cosmética.

Hoje em dia, quem visita Madri e percebe o frenesi do comércio fica confuso. E onde está a crise econômica que assola a Espanha desde 2008, elevando as taxas de desemprego? É que o setor de serviços é muito forte. Além disso, a cidade atrai muitos turistas, principalmente japoneses e chineses. Porém, não chega a ficar abarrotada, como Paris e Londres, pois Madri tem fama de ser somente um lugar de passagem, onde os aviões estacionam. A diversão, mesmo nos momentos mais difíceis, faz parte da cultura desse povo festeiro e

hospitaleiro, que também está acostumado a protestar, o que pode ser visto semanalmente nas ruas de Madri.

DIAS LONGOS

Banhada pelo rio Manzanares, Madri tem duas grandes artérias urbanas. Uma é a que corta a cidade de norte a sul, chamada de Paseo de la Castellana. A outra é a Gran Vía, que a percorre de leste a oeste. Conhecer a cidade em junho é um grande privilégio, por ser esse o mês que recebe o verão. É quando as temperaturas ainda estão amenas, entre 25°C e 27°C, e não por volta de 40°C, como acontece em julho e agosto. Além disso, o dia é longo, já que escurece totalmente só a partir das 21h30. Passear de barco pelo parque del Retiro, pulmão verde de Madri, é uma boa pedida. Assim como assistir ao pôr do sol no Templo de Debod, construído no século IV a.C., no Egito, e doado à Espanha

em 1968. Foi desmontado, pedra por pedra, e depois reconstruído no centro de Madri, ao lado da Plaza de España. De lá, é possível vislumbrar toda a parte histórica de Madri.

Os grandes museus também ficam na zona central, em Atocha. Os mais conhecidos são o Museu Nacional Centro de Arte Reina Sofía, que abriga a obra “Guernica”, de Picasso; o museu de arte contemporânea Thyssen-Bornemisza, e o Museu Nacional do Prado, o mais famoso da capital, com sua coleção de obras de Goya.

Mas quem visita Madri hoje conta também com novos espaços culturais, como o La Casa Encendida, que tem exposições de fotografias, instalações e arte contemporânea, e o Matadero, na fronteira entre o centro da cidade e a sua porção sul, na beira do rio Manzanares. Por lá, diversas formas de expressão artística se misturam, como cinema, música, artes cênicas, design, arquitetura, urbanismo e paisagismo.

No distrito de Salamanca, estão lojas de objetos de design, como a suíça Vitra, a francesa Roches Bobois e as espanholas Kike Keller e La Brocanterie. É onde fica também o luxo da moda, na conhecida Calle Serrano, com lojas das grifes Chanel, Dior, Salvatore Ferragamo e Prada. Já a principal unidade da loja de departamentos El Corte Inglés fica na famosa praça Puerta del Sol, reduto das grandes manifestações madrilenhas e quilômetro zero de contagem das estradas espanholas.



Arte, história e cultura são referências fortes na metrópole, que é a capital da Espanha desde 1561, quando o rei Carlos I reuniu o país

Agenda

De 12 a 15 de junho, será realizado, em Madri, o **Eular 2013**, Congresso Europeu Anual de Reumatologia.

Mais informações:
<http://goo.gl/w7FXF>

Tome nota

La Casa Encendida Ronda Valencia, 2. De segunda-feira a domingo, das 10h às 15h e das 17h às 21h45. Tel.: 34 90 243 03 22.

La Chinata Calle de Pelayo, 62. De segunda-feira a sábado, das 11h às 14h30 e das 17h às 21h. Tel.: 34 92 741 79 58.

Parque del Retiro Plaza de la Independencia. Tel.: 34 91 574 40 24.

Matadero Madrid Paseo de La Chopera, 14. De terça a sexta-feira, das 16h às 21h, e sábados e domingos, das 11h às 21h.

Restaurante Asador Donastiarra Infanta Mercedes, 79. Das 13h às 16h e das 20h às 23h, durante toda a semana. Tel.: 34 91 579 08 71.

Restaurante Botin Cuchileros, 17. Das 13h às 16h para almoço e das 20h às 24h para jantar, durante toda a semana. Tel.: 34 91 366 42 17.

Restaurante La Cocina de San Antón Calle Augusto Figueroa, 24. Sexta-feira e sábado, das 10h às 2h, e de domingo a quinta-feira, das 10h à 1h. Tel.: 34 91 330 24 07 30.

Templo de Debod Paseo del Pintor Rosales, 2. Tel.: 34 91 366 7415.

RUMO À PADARIA

Praticamente uma instituição paulistana, as “padocas”, como costumam ser carinhosamente chamadas, viraram pontos de encontro e de boa degustação

Tem as de bairro, onde os funcionários chamam o cliente pelo nome, as com sotaque italiano, francês, português, oriental e até a de monges beneditinos. Na região dos Jardins, a Galeria dos Pães, aberta em 1998, foi uma das pioneiras na proposta de abrir por 24 horas. Reúne num só espaço pães e doces, serviço de almoço, bufê de sopas, mercearia fina, adega (com mais de 1.500 rótulos) e artigos de conveniência, totalizando cerca de 18 mil itens nas prateleiras.

Também funcionando por 24 horas, inclusive o seu serviço de delivery, a Bella Paulista é padaria, restaurante, lanchonete, pizzaria, bar, confeitaria, sorveteria e loja de conveniência. Tem mais de 40 tipos de sanduíche. As bebidas preparadas à base de café com grãos de marcas italianas são um capítulo à parte, como o Bella Energia (café expresso, leite vaporizado, doce de leite, paçoca, pó de guaraná e ginseng).



Aberta em 1930, no Jardim Paulista, a Padaria Chamosa Pamplona tem uma clientela fiel à sua variedade de pães (inclusive versões sem glúten e sem lactose), doces, salgados, bolos, pizzas, sopas e sanduíches tradicionais e de metro.

Em 1999, o Mosteiro de São Bento passou a oferecer ao público bolos, pães, geleias e biscoitos, feitos a partir de receitas seculares. Na elegante loja dos Jardins, uma das delícias é o bolo D. Bernardo, à base de café, chocolate, conhaque, nozes, pêssego e gengibre.

Referência no mercado de pães, a Benjamim Abrahão conta com instalações modernas nos Jardins, onde, além dos tradicionais pães, doces, salgados e tortas, são servidos café da manhã completo, almoço, chá da tarde e bufê de sopas (apenas no inverno).

Para paladares exigentes, a boulangerie Quartier Du Pain é uma tentação. Nas prateleiras, pães produzidos pela casa (mais de 300 receitas exclusivas), como o de chá-verde e o pão light de soja.

Já a 7 Molinos, Café, Pão e Papos é um misto de boulangerie e pâtisserie. A casa com tijolos aparentes e luz natural serve café da manhã, almoço rápido e lanchinhos. Destaque para o croissant de amêndoas e a éclair (bomba) de chocolate.

Também nos Jardins, a Le Vin Boulangerie é uma parada obrigatória. Entre as opções, estão o gougère, um tipo de pão de queijo francês mais leve, as ciabattas simples e cobertas por parmesão e o croissant. Brioche de coco e pain au chocolat estão entre os doces. Feitos com fermento biológico natural, os pães são assados diretamente na pedra do forno.

Na linha artesanal, a PÃO resgata receitas especiais à base de farinha de trigo orgânica, sal do Himalaia e longo processo de fermentação. Cascudos e perfumados, os pães têm 500 gramas e levam sementes, nozes, figo seco, damasco e amêndoas. O tipo mais cobinado leva limão siciliano, ervas frescas e azeite extravirgem.

BIXIGA

No bairro das cantinas, ficam também as tradicionais padarias com especialidades italianas. Na Basilicata, para acompanhar o famoso pão italiano, há embutidos finos, como presunto cru, pancetta, linguiça calabresa curada e mortadela italiana com pistache.

A Italianinha, na ativa desde 1896, tem um grande sortimento de pães italianos recheados. O carro-chefe é o Frolá, vendido por quilo e recheado com mozzarella, linguiça calabresa, tomate seco, berinjela e azeitonas pretas. Como antepasto, destaque para a azeitonela (azeitona verde picada com orégano e pimenta-calabresa).

Roscas, pães recheados, antepastos suculentos e doces típicos, como os canolli sicilianos e sfogliatelli, fazem o sucesso da padaria 14 de Julho. Para acompanhar o pão italiano, uma seleção de patês, como o de alho e o tomaliche. Nas proximidades, a padaria São Domingos é famosa pelos antepastos e pães tipo pita, redondo, que pode levar recheio de azeitonas, pomodoro ou mozzarella.



Tobky/Shutterstock

Serviços

PADARIAS:

Basilicata R. Treze de Maio, 614, Bela Vista, tel.: 3289-3111. Aberta de segunda a sábado, das 7h às 20h, e aos domingos, das 7h às 14h. Não faz entregas.

Bella Paulista R. Haddock Lobo, 354, Cerqueira César, tel.: 3214-3347. Funciona por 24h, inclusive o delivery.

Benjamim Abrahão R. José Maria Lisboa, Jardim Paulista, 1.397, tel.: 3061-4004. Todos os dias, das 6h às 21h30. Tem delivery.

Chamosa Pamplona R. Pamplona, 1.253, Jardim Paulista, tel.: 3057-1023. Todos os dias, das 6h às 22h30. Delivery apenas para as proximidades.

Galeria dos Pães R. Estados Unidos, 1.645, Jardim América, tel.: 3064-5900. Todos os dias, por 24h. Não tem delivery.

Italianinha R. Rui Barbosa, 121, Bela Vista, tel.: 3289-2838. Às segundas, das 14h às 20h. De terça a sábado, das 7h às 20h. Domingos e feriados, das 7h às 15h. Não faz entregas.

Le Vin Boulangerie Al. Tietê, 179, Jardim Paulista, tel.: 3063-1094. De segunda a domingo, das 7h às 20h. Não faz entregas.

Padaria do Mosteiro R. Barão de Capanema, 416, Jardins, tel.: 3063-0522. De segunda a sábado, das 9h às 18h30. Fecha aos domingos. Faz entregas.

PÃO R. Bela Cintra, 1.618, Consolação, tel.: 2193-2116. De segunda a sábado, das 9h às 19h, e aos domingos, das 9h às 14h. Não faz entregas.

Quartier du Pain Al. Lorena, 2019, Jardim Paulista, tel.: 3065-3300. De terça a sábado, das 9h às 21h. Aos domingos abre para o brunch, das 9h às 18h. Fecha às segundas. Não faz entregas.

14 de Julho R. Quatorze de Julho, 92, Bela Vista, tel.: 3105-3215. Às segundas, das 12h às 20h. De terça a sábado, das 7h às 20h30. Aos domingos, das 7h às 18h. Não faz entregas.

7 Molinos Café, Pão e Papos Al. Lorena, 1.914, Jardim Paulista, tel.: 3063-4433. De terça a sexta, das 8h às 23h, e aos sábados e domingos, das 9h às 23h. Fecha às segundas. Não faz entregas.

São Domingos R. São Domingos, 330, Bela Vista, tel.: 3242-3677. De segunda a sábado, das 7h às 20h, e aos domingos e feriados, das 7h às 15h.

Outros serviços na região

RESTAURANTES E CAFÉS:

Café Bistrô Paraná Serve comida rápida com qualidade, mas tem poucas opções. R. Barata Ribeiro, 230, Bela Vista, tel.: 3259-5931.

Ça-Va Restaurant Bistrô francês. R. Carlos Comenale, 277, Cerqueira César, tel.: 3285-4548 ou 3262-5047.

Dulca Há três unidades do café no Hospital Sírio-Libanês. Uma no hall principal, térreo do bloco C; outra no Centro de Diagnósticos, piso -1 do Bloco D; e a terceira no lobby do Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa, piso -8 do bloco D. Tel.: 3155-1330.

Restaurante Solarium No piso CI, bloco C do Hospital Sírio-Libanês. Serve lanches rápidos e refeições à la carte ou buffet. R. Dona Adma Jafet, 91, Bela Vista, tel.: 3155-0289.

Restaurante UNI É o restaurante do Masp, que funciona no sistema self service, com cardápio variado e de qualidade. Av. Paulista, 1.578, 2º subsolo, Cerqueira César, tel.: 3253-2829.

COMPRAS E LAZER:

Shopping Center 3 Av. Paulista, 2.064, Cerqueira César, tel.: 3285-2458.

Shopping Frei Caneca R. Frei Caneca, 569, tel.: 3472-2000.

Conjunto Nacional Av. Paulista, 2.073, Cerqueira César, tel.: 2172-2000.

Shopping Pátio Paulista R. Treze de Maio, 1.947, Bela Vista, tel.: 3191-1100.

Top Center Av. Paulista, 854, Bela Vista, tel.: 3171-3973.

COMODIDADES:

Alvena Lavanderia R. Peixoto Gomide, 292, Cerqueira César, tel.: 3255-7355.

Drogaria Onofre Av. Paulista, 2.408, Cerqueira César, tel. 3255-2345.

Droga Raia Av. Paulista, 2.053, Bela Vista, tel. 3426-5224.

HOTÉIS:

Ibis Hotel Av. Paulista, 2.355, Consolação, tel.: 3523-3000.

Quality Suites Imperial Hall R. da Consolação, 3.555, Consolação, tel.: 2137-4555.

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

Muitas faces, um

ALVO

Câncer: o desafio é achar a droga certa para cada tumor

Sebastian Tomus/Shutterstock

néticas têm impacto na expressão ou apresentação de certas proteínas e receptores presentes na célula alterada. Ou seja, a mudança que ocorreu no gene da célula faz com que haja o aparecimento de um fenótipo – que é sua apresentação externa – alterado.

A quimioterapia é um tratamento amplo, genérico. Combate todas as células em divisão no organismo, e não só as cancerosas. Daí o grande número de efeitos colaterais. De acordo com o doutor Hoff, na forma clássica, a quimioterapia surgiu nas décadas de 1940 e 1950. Muito antes, no começo do século XX, o infectologista Paul Ehrlich descobriu que os corantes que usava para observar bactérias eram tóxicos a algumas e poderiam ser usados como medicação, legado que ganhou o nome de Bala Mágica de Ehrlich. Depois de um século, o desenvolvimento da chamada terapia-alvo é o grande aliado da oncologia.



A grande dificuldade na luta contra o câncer (segunda causa de morte no mundo) é que o câncer não é uma doença, mas várias. O mesmo tipo de tumor difere de uma pessoa para outra, e mesmo as células de um único câncer podem ser diferentes entre si. Além disso, duas pessoas com o mesmo tipo de câncer podem responder de formas diversas ao tratamento. Por último, o câncer é extremamente mutante. Não é raro um paciente deixar de responder a uma terapia porque o tumor se tornou resistente à medicação.

O câncer é uma doença que tem como característica a alteração das células normais e, com essas mudanças, as células não se submetem mais ao controle usual do organismo. De acordo com o oncologista Paulo Hoff, do Hospital Sírio-Libanês, a última grande adição ao conhecimento médico foi entender que há certas alterações no código genético das células que são responsáveis por essas transformações. Nas últimas décadas, descobriu-se que essas mudanças ge-

“Mais recentemente, depois de entendermos que esses alvos realmente existem e de identificá-los em diversos tipos de tumores, descobrimos que, atuando contra o alvo, reduzimos os efeitos colaterais, pois esses medicamentos estarão mais presentes na célula doente do que nas demais. E, identificando os tumores reagentes a cada fármaco, poderemos selecionar os pacientes nos quais tais tratamentos serão eficazes” explica o doutor Hoff.

Segundo o oncologista, a primeira geração de tratamentos foi limitada, mas hoje desenvolvem-se novos medicamentos moleculares a cada dia e, paralelamente, a ciência estuda características genéticas dos tumores, cada vez mais específicas, acrescentando conhecimento. O próprio Hospital Sírio-Libanês mantém um avançado laboratório de Biologia Molecular. “Hoje é possível tratar os mais diversos cânceres por terapia-alvo, com bons resultados, e a expectativa é de que os índices de sucesso sejam cada vez maiores”, conclui Paulo Hoff.

Terapia-alvo: agentes em uso no Brasil

A quimioterapia, embora eficaz no ataque às células do câncer, acaba destruindo células normais e causando efeitos adversos, que limitam seu uso.

O início do século XXI nos trouxe uma nova classe de medicamentos, cuja ação é capaz de controlar o crescimento, a divisão e a migração das células cancerosas, e até mesmo causar sua morte. O grupo ficou conhecido como terapia-alvo e seus medicamentos podem ser empregados isoladamente ou associados à quimioterapia, conforme a necessidade de cada tratamento.

- Trastuzumabe • Lapatinibe
- Cetuximabe • Panitumumabe
- Gefitinibe • Erlotinibe • Tensiolimo
- Everolimo • Imatinibe
- Tretinoína • Bevacizumabe
- Sorafenibe • Sunitinibe • Aflibercept
- Pazopanibe • Desatinibe • Nilotinibe
- Bortezomibe • Rituximabe
- Ipilimumabe • Alectuzumabe
- Vandetanibe • Crizotinibe
- Vemurafenibe

Paulo Hoff | Diretor do Centro de Oncologia do Hospital Sírio-Libanês, CRM 103339

CURA

Um transplante pioneiro, envolvendo três pacientes, trouxe vida para duas crianças e abriu um caminho promissor na medicina

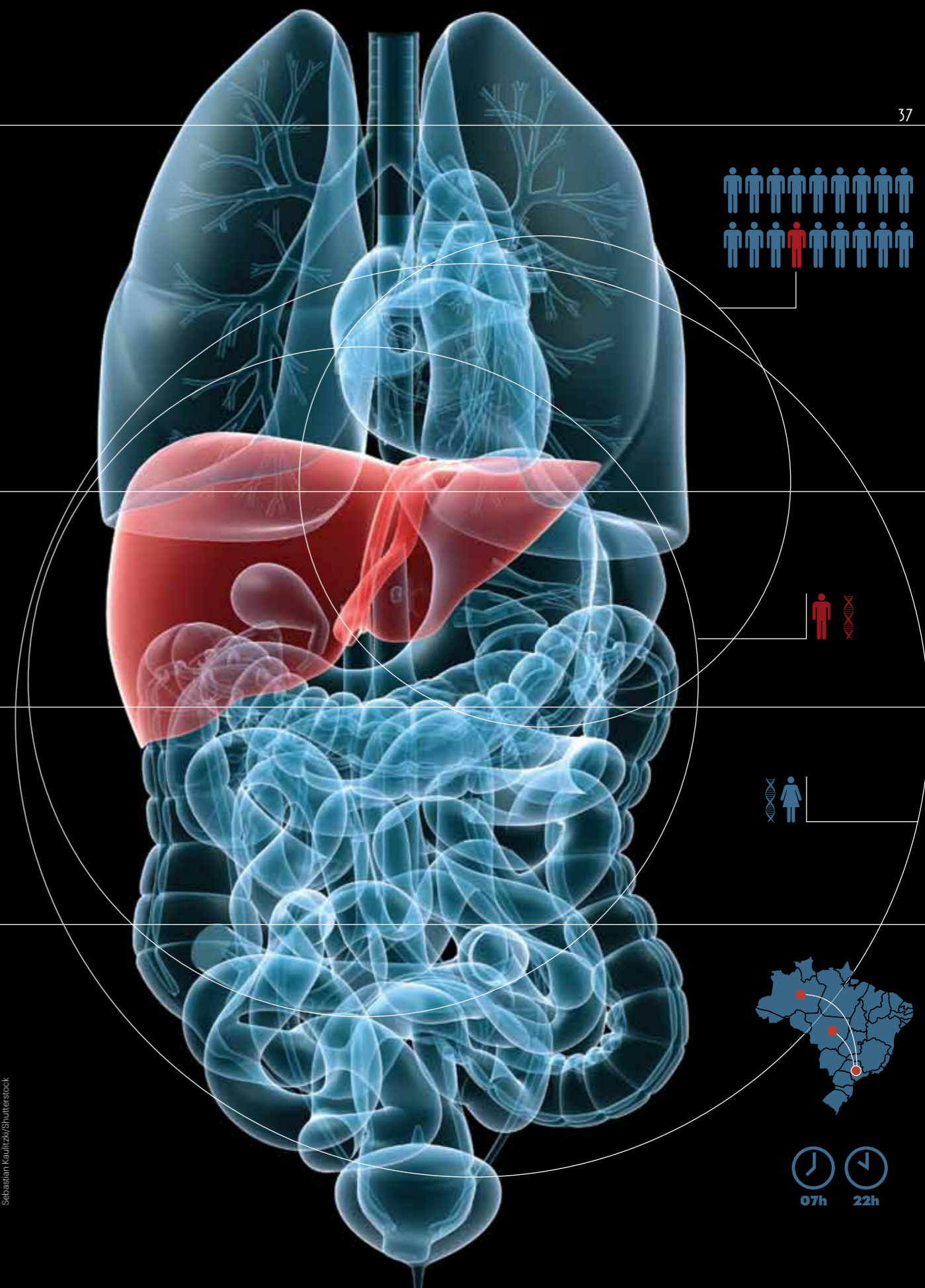
EM

CADENA

Um transplante dominó de fígado – ou seja, com mais de uma doação, feitas sucessivamente – realizado pelo Hospital Sírio-Libanês, em 31 de outubro de 2012, abriu um precedente de sucesso na literatura médica.

Passados meses da cirurgia que envolveu três pacientes e 19 profissionais da área médica, já se pode considerar o transplante, inédito até então, como um caso bem-sucedido na história da medicina. Os doadores e receptores dos órgãos apresentaram uma resposta clínica dentro do previsto, já tendo superado o período de risco.

Sebastian Kaulitzki/Shutterstock



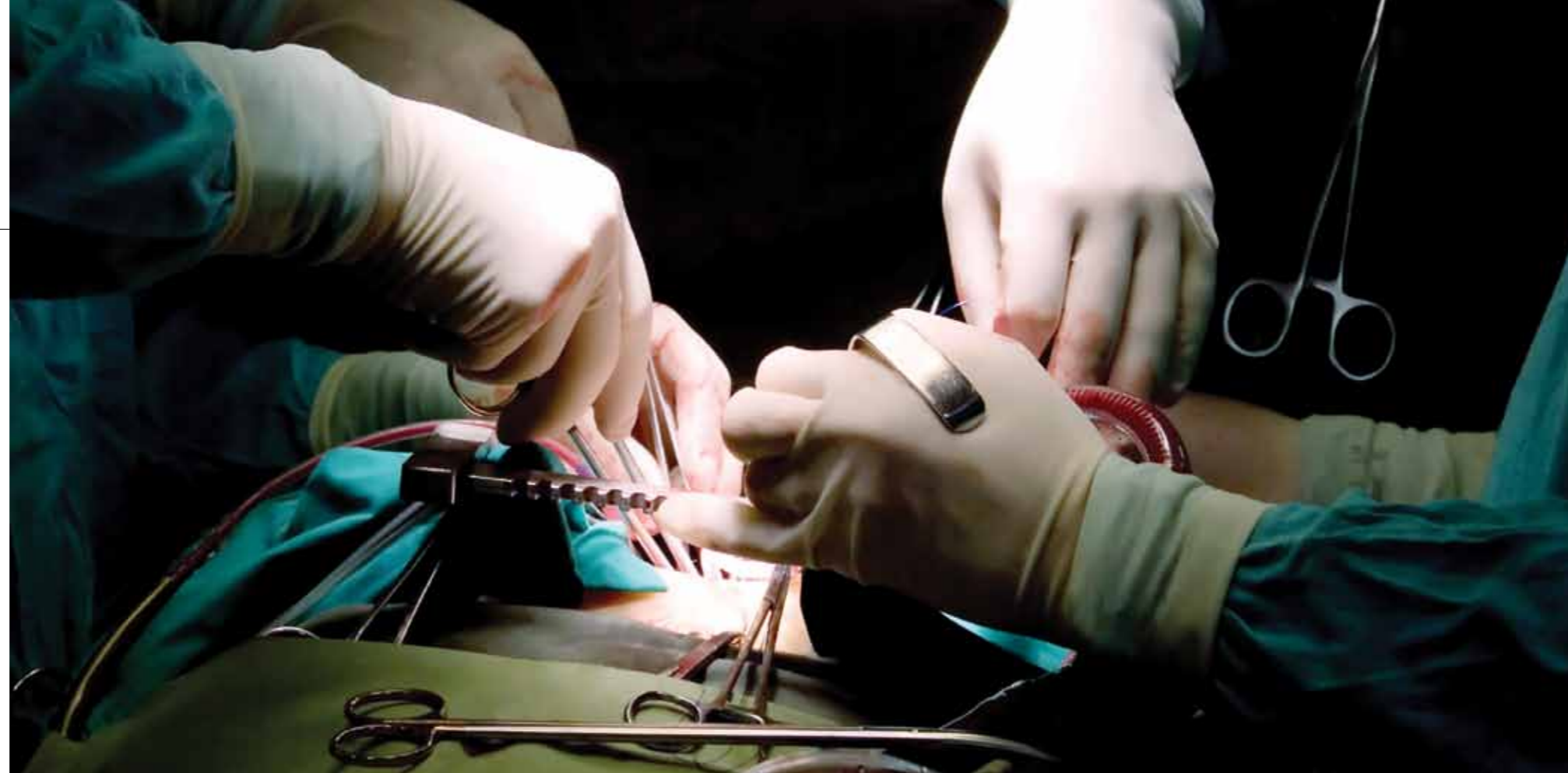
“É a primeira vez que um transplante dominó é feito com o primeiro doador vivo, para tratar a doença em questão. A mãe doou parte do seu fígado para o filho e ele, por sua vez, também fez a doação do seu fígado para outro paciente. Não existe um caso como esse na medicina”, destaca o superintendente de Estratégia Corporativa e coordenador do Programa de Transplante de Fígado do Hospital Sírio-Libanês, Paulo Chapchap.

Os beneficiados diretos com os transplantes foram duas crianças: Miguel Prudente Silva, de 2 anos e meio, e Alan Vieira dos Anjos, de 3 anos. O primeiro nasceu com leucinoze, uma doença hereditária que afeta o metabolismo, impedindo que a proteína seja processada pelo corpo. Já Alan apresentava obstrução das vias biliares e, assim como Miguel, necessitava de um transplante de fígado para sobreviver.

Na ponta dessa cadeia estava Francimary Prudente da Silva, mãe de Miguel, que é portadora do gene da leucinoze, porém não manifestou a doença. Ela havia perdido um filho, que apresentava a mesma patologia e, logo que Miguel nasceu, começou a observar nele os sintomas da leucinoze, já conhecidos por ela. “Os sintomas iniciais foram detectados aos cinco dias de vida, e aí eu fui à luta”, conta Francimary, que mora no estado do Amazonas.

O transplante de fígado foi indicado como sendo a única possibilidade de cura da doença para Miguel, que já apresentava sintomas como fraqueza muscular, atraso no desenvolvimento motor e dificuldades para se alimentar. A leucinoze é decorrente da deficiência de uma enzima no fígado, cérebro e músculos, acarretando o acúmulo de três aminoácidos tóxicos, que levam à lesão muscular e alterações neurológicas graves. O fígado doado pela mãe apresentava a enzima que impediria a progressão da doença.

Uma médica do Sistema Único de Saúde (SUS) do Amazonas encaminhou o pa-



Beerhoff/Shutterstock

OS NÚMEROS DA CIRURGIA

2
FÍGADOS TRANSPLANTADOS

3
ESTADOS DO BRASIL

20
KG A MENOS NO PESO DA DOADORA

3
PACIENTES

19
PROFISSIONAIS DA ÁREA MÉDICA

15
HORAS DE CIRURGIA

2
CRIANÇAS SAUDÁVEIS

ciente Miguel para o Ambulatório de Filantropia do Hospital Sírio-Libanês, onde são realizados transplantes de fígado em crianças. A mãe, Francimary, começou a fazer exames, para certificar-se de que poderia doar parte do seu fígado para o filho. Felizmente, os resultados comprovaram que ela não apresentava nenhum problema metabólico. “Nunca pensei que não poderia doar. Já estava com isso determinado na minha cabeça.”

Francimary chegou a São Paulo com o filho, Miguel, em maio de 2012, para realizar todos os exames necessários para o transplante. Ela precisava emagrecer cerca de 20 quilos, para diminuir os níveis de colesterol no sangue e a gordura no fígado. Com empenho e determinação, ela cum-

pru todas as exigências, até o dia em que recebeu um telefonema do Hospital Sírio-Libanês, informando que o transplante já estava agendado para a semana seguinte. “Chorei de tanta emoção.”

SEGUNDA DOAÇÃO

A surpresa foi saber, naquele momento, que o fígado do seu filho seria doado para outra criança. O segundo paciente em questão era Alan, morador de Cuiabá, que também estava aguardando para se transplantado em São Paulo, na companhia da mãe.

“Vimos a oportunidade de usar o fígado do Miguel, que é normal em tudo, com exceção da falta da enzima, no Alan”, explica o doutor Paulo Chapchap. Por não ter leucinoze, doença do seu doador, Alan consegue

compensar a deficiência no fígado transplantado por meio de outros órgãos. “Fiquei muito feliz quando soube que o meu filho Miguel poderia ajudar uma outra criança”, confessa Francimary.

O transplante dominó começou às 7 da manhã e se estendeu até as 10 da noite. Miguel foi o primeiro a ser submetido ao transplante, recebendo um terço do fígado da sua mãe, o suficiente para uma criança da sua idade. Depois, foi a vez de Alan receber o fígado de Miguel.

O cirurgião pediátrico do Núcleo Avançado do Fígado do Hospital Sírio-Libanês João Seda Neto, que integrou a equipe do transplante dominó, afirma que este tipo de cirurgia abre caminhos para outros transplantes do gênero. “Há pacientes com um quadro se-

melhante que já procuraram o hospital.”

O transplante inusitado e bem-sucedido abre um precedente não só no Hospital Sírio-Libanês, mas também no Brasil e no mundo. Atualmente, o doutor João Seda Neto está escrevendo um artigo científico, que detalha todo o processo de realização desse procedimento inédito.

“Só há oito registros de transplantes dominó para casos de leucinoze na literatura médica, e nenhum deles teve o primeiro doador vivo relacionado. Este foi o primeiro caso”, comemora o cirurgião pediátrico do Hospital Sírio-Libanês João Seda Neto.

Gilda Porta, hepatologista pediátrica, CRM 20466

João Seda Neto, cirurgião pediátrico, CRM 82280

Paulo Chapchap, cirurgião pediátrico, CRM 34774

Ação filantrópica

O Hospital Sírio-Libanês, por meio da filantropia, realiza transplantes de fígado, apenas em crianças, residentes em qualquer lugar do Brasil. No entanto, é imprescindível que o paciente pediátrico venha referenciado por uma equipe médica do Sistema Único de Saúde (SUS). “Depois do transplante hepático, realizado no Hospital Sírio-Libanês, o pós-operatório é realizado no Hospital Menino Jesus, que pertence à rede municipal e é gerenciado pelo Hospital Sírio-Libanês”, afirma a doutora Gilda Porta, que é do Grupo de Hepatologia Pediátrica do Hospital Sírio-Libanês.

O Ambulatório de Filantropia do Hospital Sírio-Libanês também atende mulheres com câncer de mama, somente as que residem em São Paulo e por encaminhamento do SUS. Mais informações podem ser obtidas pelo tel.: (11) 3155-0798.

Rede privada Os profissionais do Hospital Sírio-Libanês realizam transplantes de órgãos, tecidos e medula, em adultos e crianças, pela rede particular ou conveniada. Quem mora fora de São Paulo pode orientar o médico da sua cidade a entrar em contato com o hospital por meio do Serviço de Captação e Transplantes de Órgãos e Tecidos.

Contatos (11) 3155-0852 ou (11) 9-8947-3962 ou, ainda, pelo e-mail vera.aquino@hsl.org.br (enfermeira Vera Aquino).



Photastic/Shutterstock

MATCH POINT

O pediatra **Alessandro Danesi** gosta de desafios dentro e fora das quadras: quando não está no consultório, ele se realiza praticando o tênis, esporte que é uma paixão desde a infância

Algumas características dos que praticam tênis também se aplicam ao exercício da medicina. Um bom jogador é disciplinado, estudioso, cultiva bons hábitos, não permite que sua mente se distancie de seus objetivos, é metucioso na sua preparação, estabelece metas ambiciosas e transforma a exigência da competição em motivação. E seja nas quadras, ou fora delas, nunca entrega os pontos, buscando sempre a superação.

A intensa rotina de trabalho de Alessandro Danesi, 50 anos, médico da retaguarda de Pediatria do Hospital Sírio-Libanês, exige muita disciplina e dedicação para que ele continue sendo um bom jogador de tênis. Fã do lendário Björn Borg e de Rafael Nadal, Danesi começou a jogar aos 9 anos, história que hoje se repete com o filho caçula Ettore, de 7 anos, que começou a pegar na raquete com muita habilidade aos 3. Hoje, o garoto treina três vezes por semana e uma vez com o pai, nos fins de semana.

O pediatra conta que integra campeonatos desde criança. “Aos 12 anos, já participava de campeonatos estaduais e nacionais e sempre considerei fundamental a dedicação aos estudos, aliada à prática de esporte.” Mesmo se afastando das quadras no período do cursinho e do vestibular, depois de entrar na Faculdade de Medicina da USP, veio a representar a universidade em diversas competições, chegando a vice-campeão universitário paulista.

Tenista primeira classe pela Federação Paulista de Tênis, foi campeão estadual por equipes diversas vezes, representando o Club Athletico Paulistano. Em 2003, foi Campeão Latinoamericano de Clubes e, em 2000, conquistou o título pelo Pan-Americano de Médicos. Também participou dos campeonatos mundiais de sênior em 1999, na Holanda, e em 2000, na Argentina.

Atualmente, só faz questão de participar dos campeonatos estaduais por equipes de primeira classe e de idades, defendendo as



Divulgação

cores do seu clube. No ano passado, integrou um torneio promovido pelos médicos do Hospital Sírio-Libanês. “Eventos como esse são uma oportunidade de relaxar, em clima de confraternização com outros médicos, que também apreciam o esporte”, comenta.

Sobre o fato de o tênis ser considerado elitista, por ser praticado por uma minoria, só tem a lamentar. “É um esporte caro. Nos Estados Unidos, uma lata de bolinhas sai por R\$ 4 e, aqui, por R\$ 20. Uma raquete lá custa R\$ 300 e, aqui, o dobro. As aulas e locação de quadras são caras também. Faltam quadras públicas e ações para inserir o esporte nas escolas, a fim de torná-lo mais popular.”

HORA DO ALMOÇO

Mesmo com uma rotina puxada – ele também é coordenador das reuniões científicas de Pediatria do Hospital Sírio-Libanês –, Da-

+ Com uma rotina que começa às 6 da manhã e termina após as 9 da noite, o pediatra mostra que tem fôlego dentro e fora das quadras

nesi não abre mão de frequentar as quadras. “Acordo antes das seis, deixo meus filhos na escola e vou para o consultório. Durante o horário do almoço, saio para treinar no clube. Como fica próximo do consultório, volto revigorado para o turno da tarde, que quase sempre ultrapassa as 21 horas”, afirma.

Segue uma rotina disciplinada com relação às atividades físicas. Às segundas, quartas e domingos, joga tênis; às terças e quintas, faz treinamento físico com um personal trainer, para prevenir lesões, e aos sábados, corre. Nem mesmo quando viaja para participar de congressos, deixa de praticar exer-

cícios – em especial, corridas. Sempre que possível, acompanha as finais dos principais torneios pela TV e, em março, tenta espaço na agenda apertada para assistir ao Sony Open Tennis, um dos certames mais importantes do calendário internacional.

Danesi destaca que a prática de esportes traz vários benefícios. “Quando criança, você interage com pessoas de diferentes faixas etárias e isso ajuda no processo de amadurecimento e formação da personalidade. Nas quadras todos são iguais, independentemente da classe social e padrões culturais.” Conta que tem amizades genuínas de mais de 30 anos. “O lado competitivo do esporte, que impõe desafios e metas a alcançar, muito me ajudou na carreira. Além disso, os exercícios garantem a energia necessária para a rotina intensa do dia a dia e são imprescindíveis para um envelhecimento saudável.”

Como na medicina, o tênis exige dedicação e boa dose de sacrifício, brinca o médico. “Tive três lesões graves no tendão de Aquiles e fiz três cirurgias com o ortopedista Tulio Diniz Fernandes. Hoje sigo um pro-

Alessandro Danesi, pediatra, CRM 57351



fotos Márcio Shaffer

Por trás da RAZÃO

Representante da economia comportamental,

Dan Ariely provoca desconforto com seus estudos e descobertas

psicólogo norte-americano Dan Ariely tornou-se conhecido pelos seus experimentos com pessoas, que buscam responder a uma questão básica: o que motiva as ações humanas? Ele defende que muitas escolhas são feitas irracionalmente, o que contraria conceitos da economia tradicional, segundo a qual é a relação custo-benefício que direciona as decisões.

Atual professor da Duke University (EUA), Ariely foi atraído para o estudo do comportamento humano depois de três anos no hospital, tratando sequelas graves de queimaduras no corpo. A partir daí, passou a observar que as pessoas são movidas, em grande parte, por fatores que elas próprias desconhecem.

Pelo menos dois de seus livros – *Previsivelmente Irracional (Predictably Irrational)* e *Positivamente Irracional (The Upside of Irrationality)* – estiveram na lista de best-sellers do jornal *The New York Times*. Ain-

da, Dan Ariely foi eleito pela revista *Fortune* como um dos 10 gurus que se deve conhecer. Durante o evento corporativo HSM ExpoManagement, realizado no Brasil com o patrocínio do Hospital Sírio-Libanês, Ariely falou à revista *Viver*.

O que despertou seu interesse pela economia comportamental?

O ponto de partida foi minha experiência pessoal. Tive 70% do corpo queimado numa explosão, o que me deixou hospitalizado por três anos. Durante esse período, observei o comportamento de médicos, enfermeiros e o meu próprio, como paciente. Sem dúvida, essa experiência despertou meu interesse pela psicologia e, mais especialmente, pelo caráter irracional das nossas decisões. A partir daí, passei a prestar atenção a todos os tipos de comportamentos considerados “racionais”. Pensamos que sabemos qual a decisão certa a ser tomada: o que é bom para nós mesmos, o que é bom

para os nossos clientes ou pacientes. Porém, na verdade, fazemos escolhas erradas de forma sistemática e previsível. Esse é o ponto fundamental das minhas pesquisas.

Trata-se de um campo novo de estudos?

Sim, mas se você parar para pensar, vai ver que a história da economia tem um foco grande em comportamentos. Historicamente, esteve muito mais ligada à psicologia, só depois é que foi se aproximando da matemática, assumindo sua racionalidade. De certa forma, a economia comportamental está tentando olhar para trás, refletindo sobre os conjuntos de fatores mais amplos que motivam os homens.

O que é exatamente economia comportamental?

A melhor forma de entender esse campo é pensá-lo como um contraponto à economia tradicional, em que as pessoas são consideradas perfeitamente racionais, o que signifi-

fica que sempre agem da melhor maneira para elas próprias. Ou seja, podem calcular tudo e, assim, consistentemente, tomar as decisões certas. A economia comportamental não parte desse pressuposto. Na verdade, não supõe nada sobre as pessoas. Em vez de partir da ideia de que elas são perfeitamente racionais, nós dizemos simplesmente: “não sabemos, então vamos conferir.” O que fazemos, então, é colocar as pessoas em diferentes situações para ver como elas tomam as decisões de fato. E o que constatamos nessas pesquisas é que, frequentemente, elas não agem como se espera, segundo a perspectiva da perfeita racionalidade. Na essência, a economia comportamental é uma maneira empírica e não idealista de começar a olhar para o comportamento humano. Como constatamos que as pessoas agem diferentemente do que é esperado, muitas vezes de maneira irracional, esses estudos levam a diferentes conclusões de como as empresas devem ser

criadas e o que o governo – e as pessoas, é claro – devem fazer.

Qual a sua definição de irracionalidade?

Considero que há duas. A primeira é a violação de axiomas da teoria econômica, segundo a qual as pessoas devem agir de forma racional. A segunda definição, que é a que mais me interessa, refere-se àquelas situações em que as pessoas pensam que vão agir de determinada forma, mas na verdade agem de outra. Isso me interessa mais porque é aí que elas podem cometer erros. Como têm a convicção equivocada de que vão agir de certa maneira, não se preparam para enfrentar a situação.

Fatores como gênero, cultura, idade e raça não têm determinado diferenças nos resultados?

Não observamos diferenças muito relevantes. A maioria das decisões embutidas nos nossos experimentos é muito simples, não

estando interligadas a uma determinada cultura. Por isso, as pessoas comportam-se de forma parecida.

Você acha que o novo campo da economia comportamental terá um impacto importante na sociedade durante os próximos anos?

Espero que tenha uma influência direta. Por exemplo, na hipótese de o governo considerar adotar uma nova forma de regulamentação dos bancos ou novas políticas de proteção dos cartões de créditos. Em situações assim, espero que, ao invés de confiarem apenas na economia tradicional, ampliem a perspectiva, considerando a opinião de psicólogos, economistas comportamentais e talvez também de sociólogos. Uma das lições que aprendi com a economia comportamental: sabemos muito pouco e, frequentemente, estamos errados. Então, só precisamos ser um pouco mais modestos e testar as coisas de forma mais explícita.



O Hospital Sírio-Libanês incrementa as iniciativas para levar conhecimento a profissionais da rede pública de saúde

Rsabelly Cristina da Silva, 16 anos, recebeu o transplante de coração que inaugurou o modelo de cirurgia da Unidade de Insuficiência Cardíaca do Hospital Sírio-Libanês (UAIC). Parte de amplo acordo firmado entre o hospital e o Ministério da Saúde em 2009, a recém-inaugurada unidade prevê atender os doentes mais graves encaminhados pela rede pública, em 11 leitos de UTI, com técnicas de cardiologia de última geração. A UAIC está apta a lançar mão de recursos como corações artificiais, captação de órgãos e transplantes para atender pacientes de alta complexidade da rede privada, mas também os casos mais graves encaminhados por 14 hospitais públicos do país.

O processo geral teve início em 2008, quando o governo federal concedeu o título de hospitais de excelência a seis instituições filantrópicas brasileiras, dentre eles,

o Hospital Sírio-Libanês. Junto com a certificação, foi lhes atribuído o dever de trabalhar em projetos de apoio ao Sistema Único de Saúde (SUS). Em 2009, a parceria foi oficializada com a Lei da Filantropia. De lá para cá, as instituições entregam projetos de incremento e apoio à saúde pública, que são renovados a cada três anos.

O primeiro triênio foi de 2009 a 2011, e o segundo começou no ano passado. Graças à certificação de filantropia e ao reconhecimento como hospital de excelência, o Hospital Sírio-Libanês e mais cinco instituições brasileiras realizaram perto de 135 projetos, em parceria com o Ministério da Saúde, para apoiar o SUS. O Hospital Sírio-Libanês, sozinho, desenvolveu no período projetos de assistência, pesquisa, gestão e transferência de tecnologia. Além disso, treinou perto de 50 mil profissionais de saúde ligados à rede pública, em várias regiões do país.

A instituição se dedica, desde então, a desenvolver projetos para descentralizar o conhecimento de alta complexidade. Há cursos para profissionais da saúde pública destinados a criar centros de captação e transplante de órgãos fora da região Sudeste; apoios para tratar doenças raras e desenvolver pesquisas; implementação de bancos públicos de sangue de cordão umbilical; estudo para desenvolvimento de terapia celular para doenças congênitas e cirurgias raras e de alta complexidade, que são feitas em caráter experimental ou exclusivo pela instituição, o que compõe a parceria com o Ministério da Saúde.

Todas as iniciativas estão em consonância com o texto da lei que determinou que as instituições devem trabalhar em es-

tudos de avaliação e incorporação de tecnologias, capacitação de recursos humanos, pesquisas de interesse público em saúde e desenvolvimento de técnicas de gestão em serviços de saúde.

MAIS E MELHOR

Para o novo triênio, de 2012 a 2014, o Hospital Sírio-Libanês desenhou mais 25 projetos, superiores à edição anterior, não só numericamente falando. No primeiro ano do segundo triênio, 2012, já passaram pelas salas de aula e centros cirúrgicos, ambulatoriais e laboratoriais da instituição mais de 20 mil profissionais do SUS, envolvidos em atividades de reciclagem.

“Até o final de 2014, serão outros milhares de profissionais, de 50 regiões diferentes. Mas o grande avanço desta segunda temporada está mesmo no ganho de conhecimento sobre as peculiaridades e necessidades de cada região”, explica o diretor de filantropia do Hospital Sírio-Libanês, Sérgio Zanetta. Na sua opinião, o hospital saltou da condição de destinar à prestação de serviços assistenciais localizados e toda a expertise acumulada em quase um século de estudos, pesquisas e muita prática médica para a condição de dividir conhecimento com o país.

“Hoje participamos dos principais projetos de qualificação do sistema público. Não há um gestor das secretarias de Saúde estaduais ou de grandes municípios que não tenha passado por um de nossos cursos de capacitação ou que não possa vir a passar. Isso deixa mais evidente a vocação da instituição à filantropia e mensurável o tamanho de seu compromisso com a sociedade.”

+ A capacitação de profissionais da rede pública de saúde é um dos pontos fortes no cronograma de ações do Hospital Sírio-Libanês para o segundo triênio, de 2012 a 2014

MUNDO AFORA

MÚSICA, ARTE, DANÇA, PASSEIOS:
VIVER GARIMPOU O QUE
HAVERÁ DE BOM PELAS CAPITALS
DO MUNDO PARA FACILITAR
A PROGRAMAÇÃO
NA PRÓXIMA TEMPORADA

Rick Lord/Shutterstock



Alexandre Maciel/RicTur

RIO

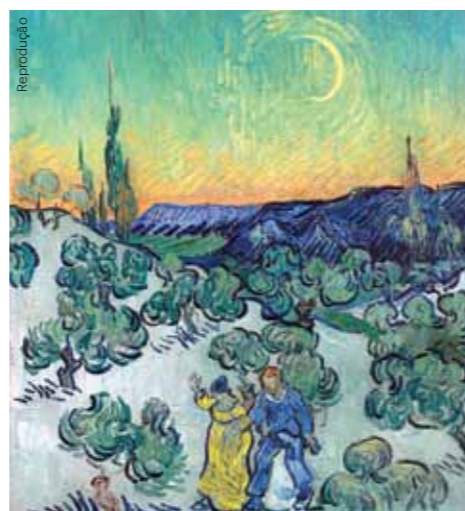
A corte ao centro histórico

Com prédios coloniais de quando a cidade era a capital do país, o centro velho do Rio tem muito a ser explorado. Comece a visita pelo Paço Imperial, antiga sede do governo monarquista e do império. Veja o Chafariz do Carmo, conhecido também por Chafariz do Mestre Valentim, o escultor; e o Arco do Telles, beco histórico, hoje, com muitos bares, lotados no fim de semana. Depois vá ao Centro Cultural Banco do Brasil, onde há boas exposições. Veja também o edifício do Real Gabinete Português de Leitura: seu acervo de livros lusófonos é de 350 mil exemplares. Passe pelo Theatro Municipal, na Cinelândia, e encerre com o chá das cinco na Confeitaria Colombo, de 1894.

SP

Olhar romântico

São 63 artistas: de antigos como El Greco e Turner; impressionistas como Gauguin, Van Gogh, Renoir e Monet, a modernos e contemporâneos como Rodin, Matisse, León Ferrari e Marcelo Grassmann, reunidos sob a curadoria de Teixeira Coelho em *Romantismo – A Arte do Entusiasmo*. Montada com o acervo do Masp, a mostra traz 79 obras-primas, apresentadas em um painel com gênios da pintura. Embora nem todos sejam românticos, esse foi o recorte autoral de Coelho. Por tempo indeterminado.



Reprodução

NY

Foco na Moda

Impressionismo, Moda e Modernidade estará no Metropolitan, em Nova York, até 27 de maio. A mostra apresenta pinturas de mestres impressionistas, ilustrando a moda na arte de Monet, Manet, Renoir e Degas, entre outros. Os quadros permitem aos visitantes, além de conhecer belos trabalhos dos artistas, ver a evolução da moda no período em que foram pintados. São 80 obras, 16 vestidos, importantes revistas de moda da época, acessórios, leques e chapéus. Dentre os destaques da mostra, estão duas das três partes que restaram da obra *Almoço na Gramma*, de Monet (1865-66), emprestadas pelo museu d'Orsay e nunca antes exibidas nos Estados Unidos.



Reprodução

PARIS

Bucólico

Aquela sensação de entrar em um filme, passada por Mia Farrow em *A Rosa Púrpura do Cairo*, se dá ao pisar nos Jardins de Monet, em Giverny. É o entorno da casa onde o impressionista viveu, de 1883 a 1926, e que foi cenário de vários de seus quadros, como *Nenúfares*, *Ponte Japonesa* e o próprio *Jardim de Giverny*. Contam que Monet, apaixonado por cor e luz, desenhou seu jardim em muitos momentos do dia, para obter diferentes efeitos nele. O visitante pode fazer o mesmo: alongar a visita e reproduzir cenas em fotos com luzes distintas, como o artista fazia em óleo.



Cardaf/Shutterstock

RIO

Jazz no morro

Já conhece todos os cantos do Rio? Casas de choro, Lapa, Zona Sul? Pois tem uma jam session das melhores no morro do Catete. É o The Maze, na rua Tavares Bastos, 414, casa 66, jazzrio.com. Ao lado do Bope, tem um bed & breakfast de um inglês que adora música e, em algumas sextas-feiras, organiza o evento.

Isaxar/Shutterstock





Arquivo Pessoal

Cem anos de nascimento do **Prof. Daher Elias Cutait**. Primeiro diretor clínico do Hospital Sírio-Libanês, dirigiu a instituição por 37 anos. Professor da USP, foi um dos cirurgiões brasileiros mais respeitados e admirados mundialmente. Ganhou grande projeção com técnica própria para tratamento do câncer do reto e megacólon chagásico.

A SUA REUNIÃO MAIS IMPORTANTE AINDA PRECISA SER MARCADA. FAÇA SEU CHECK-UP REGULARMENTE.

No Centro de Acompanhamento da Saúde e Check-up do Hospital Sírio-Libanês, sabemos o valor de seu tempo. Por isso, oferecemos serviços e espaços exclusivos para cuidar preventivamente de sua saúde e da saúde de sua família. Com avaliação de especialistas e exames programados sequencialmente, agilizamos os procedimentos, reduzindo seu tempo de permanência e antecipando a entrega de resultados, que podem ser acessados on-line.

Nossos diferenciais:

- Check-up internacional e check-up do adolescente
- Saúde da mulher – com foco em infertilidade, menopausa e climatério
- Aconselhamento genético
- Flexibilidade de retorno pós-check-up (conforme fuso horário do país)
- Monitorização da evolução clínica com contato telefônico ou via internet
- Acompanhamento de hostess durante todo o processo
- Sistema wi-fi
- Manobrista gratuito



Nosso conceito de check-up busca promover uma vida saudável, com profissionais que fornecem orientações sobre atividades físicas, dieta equilibrada, imunização e avaliação personalizada, considerando seu histórico.

A presença dos centros e núcleos de especialidades médicas do Hospital Sírio-Libanês reforça nossa agilidade e precisão no tratamento de patologias evidenciadas durante a avaliação. Contamos com o suporte dos centros e núcleos na análise de diagnósticos específicos de oncologia, cardiologia, tórax, mama, dor e distúrbios do movimento, hepatologia, neurologia, aconselhamento genético, gerontologia e urologia.

Após seis meses da realização dos exames, fazemos um novo contato para avaliar a evolução dos cuidados recomendados pela nossa equipe.

Quando cuidamos fazemos o nosso melhor

Proporcionar bem-estar físico, mental e social para todos faz parte das iniciativas da Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês:

Prestar atendimento de excelência ao paciente, com calor humano, tecnologia de ponta e profissionais capacitados em mais de 60 especialidades

Apoiar o desenvolvimento do Sistema Único de Saúde, por meio de parcerias com o Ministério da Saúde, atendendo pacientes e treinando profissionais da rede pública de todo o país.

Gerar conhecimento por meio de pesquisa, promover programas de pós-graduação, cursos e simpósios científicos voltados ao crescimento profissional

Cuidar da comunidade da Bela Vista, desenvolvendo atividades voltadas ao bem-estar, cultura, esporte, lazer e geração de renda

Empregar sua experiência na área de gestão hospitalar para administrar unidades de saúde da Prefeitura e do Governo do Estado de São Paulo



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**