

VIVER



HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS

18 | JULHO A SETEMBRO DE 2018



o sono

nosso de cada dia

Quase metade da população mundial sofre de insônia.
Conheça causas, males e a melhor maneira para combater o problema nesta edição

Mais qualidade
de vida para seus
colaboradores.
Melhores resultados
para sua empresa.

Com o programa de atenção primária à saúde do Sírio-Libanês, sua empresa **reduz custos** e seus colaboradores ganham em **qualidade de vida**.



6,3%
de redução na taxa
de internação



50%
de diminuição das visitas
ao pronto-socorro



27%
menos exames
anuais por usuário

Dados apresentados são referentes ao programa aplicado com colaboradores do Hospital Sírio-Libanês.

Para mais informações:

hsl.org.br | saudecorporativa@hsl.org.br



SÍRIO-LIBANÊS
SAÚDE CORPORATIVA

VIVER

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

SOCIEDADE BENEFICENTE DE SENHORAS HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS

PRESIDENTE
Marta Kehdi Schahin

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

DIRETORIA GERAL
Paulo Chapchap

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

COLABORADORES
José Felipe Spina
Mona Dorf
Neusa Ramos

REVISÃO DE TEXTO
Júlio Yamamoto

DIRETORA DE REDAÇÃO
Karin Faria (MTB - 25.760)

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

DIREÇÃO DE ARTE E DIAGRAMAÇÃO
Renata Buono

TRATAMENTO DE IMAGENS
Rafael Zambom Trandafilov

IMAGEM DE CAPA
Allvision/Getty Images

GRÁFICA
Leograf

TIRAGEM
10.000 exemplares

NOSSO OBJETIVO É ADMINISTRAR SUA SAÚDE

Trocar o foco do tratamento das doenças e investir em cuidado primário é uma das tarefas que o Hospital Sírio-Libanês elegeu prioritárias. Entendemos que é dever de uma instituição de saúde não somente cuidar do paciente quando ele adoecer, mas também ajudá-lo a prevenir doenças e gerir sua saúde sempre. Por essa razão, temos investido constantemente em iniciativas voltadas para a saúde de qualidade.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) apontou recentemente que mais de 45% da população mundial sofre de insônia – problema de grande incidência que pode ser tratado, o que evita doenças associadas a ele. Por isso, nesta edição da VIVER, a reportagem de capa ouviu a equipe de Medicina do Sono da instituição para apresentar as causas mais frequentes e as soluções adequadas para lidar com problemas que afetam o sono.

Outra iniciativa do Sírio-Libanês, que foi remodelada com foco na qualidade de vida de nossos pacientes, é o Núcleo de Cessação do Tabagismo.. A seção Medicina mostra como, com base na atuação multidisciplinar de pneumologistas, cardiologistas e psicólogos, nós chegamos à taxa de 60% de sucesso no tratamento antitabaco. A entrevistada da edição, a oncogeneticista Maria Isabel Achatz, fala sobre os avanços da oncogenética na prevenção, no combate e no tratamento de tumores malignos de caráter hereditário.

Pautada pelos assuntos que tiveram maior repercussão nos últimos meses, a publicação traz novidades também sobre alimentação, outras abordagens a respeito de saúde e qualidade de vida e dicas culturais e gastronômicas, sempre apresentando os mais recentes investimentos do Sírio-Libanês para sua saúde.

Boa leitura,

PAULO CHAPCHAP
Diretor Geral do Hospital Sírio-Libanês

CARTA DO LEITOR

Recentemente, eu tive o prazer de conhecer a revista VIVER. Desde sempre apaixonada por imagens que comunicam, descobri, também, um excelente conteúdo nos artigos desta publicação. Na era da comunicação virtual, é muito bom poder ter nas mãos um material de tamanha qualidade. Parabéns à instituição, assim como aos envolvidos nesse projeto.

Patrícia Justa, arquiteta e personal organizer

CERTIFICAÇÕES DO HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS



Sumário

04

FIQUE POR DENTRO

As novidades e os investimentos do Sírio-Libanês

08

CAPA

Dormir pouco pode causar problemas cardiovasculares, pressão alta, diabetes e obesidade. A VIVER discute o tema com especialistas.

18

VIVER

18 | COMER

A carne de porco oferece hoje proteína de ótima qualidade para o organismo

20 | PASSEAR

As padarias, que nunca saem do imaginário popular ganham reforço gourmet e viram ótimas opções para comer bem

26 | VIAJAR

Chicago, the wind city, atrai cada vez mais visitantes, seja para conhecer a arquitetura e a música que lhe dão fama, seja em busca de boa comida ou das peças de Hopper, Cézanne e Van Gogh abrigadas no Art Institute

34

ÁREA MÉDICA

34 | DE PONTA

Hospital Sírio-Libanês é o pioneiro no Brasil a realizar estudos sobre como a biopsia líquida pode ser uma forte aliada no combate ao câncer

36 | ENTREVISTA

Dra. Maria Isabel Achatz

conta como a oncogenética contribui com o tratamento e a prevenção dos cânceres hereditários

40 | SEM JALECO

Dr. Edgar de Franco fala como a comida o conquistou, diz que cozinhar é uma atividade cotidiana e que a boa comida, simples ou requintada, não é resultado de receitas, mas do domínio das boas técnicas

42

42 | RESPONSABILIDADE

Cães terapeutas ajudam o Hospital Menino Jesus a estimular a alegria e o bem estar de pacientes internados

44 | RESPONSABILIDADE

Duas unidades de saúde pública geridas pelo IRSSL receberam a certificação ONA pela excelência nos serviços



46 | CULTURA E LAZER

Festival de Jazz de Chicago é o destaque desta edição

48 | RETRATO

Conheça a trajetória de **Vânia Bezerra**, há 13 anos trabalhando pela saúde do País no Sírio-Libanês

Sírio-Libanês amplia sua atuação em Brasília com inauguração de um hospital completo

O primeiro fora de São Paulo terá mais de 30 mil metros quadrados, 144 leitos, seis salas cirúrgicas e pronto atendimento

Aconteceu, em maio, a cerimônia de lançamento da pedra fundamental do novo Hospital Sírio-Libanês Brasília. A inauguração do primeiro hospital da rede fora de São Paulo deve ocorrer entre dezembro de 2018 e janeiro de 2019. Segundo o diretor-geral da instituição, Dr. Paulo Chapchap, o hospital representa a ampliação do atendimento já feito na região pelos centros de oncologia e diagnóstico e permitirá estender esses cuidados às adjacências do Distrito Federal. “Com o início das operações do novo hospital, nós acreditamos que vamos atender ainda mais pacientes do Centro-Oeste, bem como pessoas do Norte e Nordeste que nos privilegiarão com sua procura na capital federal.”

Com mais de 30 mil metros quadrados, o novo hospital está instalado na Asa Sul, altura da Quadra 613, via L2, próximo aos já existentes Centros de Oncologia e de Diagnósticos do Sírio-Libanês. O

Da esquerda para a direita: Francisco de Assis Figueiredo (Secretário de Atenção à Saúde); Dr. Paulo Chapchap (Diretor Geral do Hospital Sírio-Libanês); Marta Khedi Schahin (Presidente da Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês); Rodrigo Rollemberg (Governador do DF); Dr. Gustavo Fernandes (Diretor Médico do Hospital Sírio-Libanês em Brasília) e Humberto Lucena (Secretário de Saúde do DF)



Alan Santos - MacroStudio

prédio escolhido já estava erguido e pronto para abrigar as futuras instalações, o que viabilizou o projeto com mais agilidade. Até a fase final, o hospital prevê 144 leitos de internação, sendo 31 de UTI, seis salas de cirurgia e um pronto atendimento. Os centros cirúrgicos terão aparelhos para cirurgias robóticas e ressonância intra-operatória, tecnologia capaz de determinar, por exemplo, em exames de imagem, a real extensão de um tumor durante a operação, o que aumenta a possibilidade de retirada completa dessas lesões em um único procedimento cirúrgico.

A história do Hospital Sírio-Libanês em Brasília começou em 2011, com a inauguração do primeiro Centro de Oncologia, localizado na Asa Sul, que hoje realiza mais de 2,7 mil atendimentos por mês. Em 2014, foi inaugurado o segundo Centro de Oncologia, no Lago Sul, que realiza mais de 1,1 mil atendimentos por mês. Dois anos depois, foi aberto um Centro de Diagnósticos, também na Asa Sul, que realiza mais de 6 mil exames por mês.

O oncologista Dr. Gustavo Fernandes, diretor-geral do novo hospital, está animado com a expansão. De acordo com ele, o maior patrimônio da instituição é oferecer excelência em serviços de saúde. “Estamos fazendo muito em pouco tempo. Está tudo acontecendo e fluindo tão rápido que eu costumo brincar, dizendo que até a nossa pedra fundamental já é um prédio inteiro”, afirmou durante a cerimônia, realizada no prédio onde o hospital está sendo construído.

Enquanto plantava uma muda de ipê onde foi lançada a pedra fundamental do novo hospital, a presidente da Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês, Marta Kehdi Schahin, lembrou-se da história quase centenária da instituição. “Estamos orgulhosos por termos criado uma instituição baseada em valores sólidos de humanismo e fraternidade. À nossa essência calorosa unimos conhecimento, tecnologia e inovação. Agora, perto de completar 100 anos, a consolidação de nossa presença em Brasília enriquece ainda mais esse quase um século de atuação.”

O compromisso social está no DNA da instituição desde sua fundação. Com a filantropia, o Sírio-Libanês reforça seu propósito de levar saúde de qualidade a todos. “Todo o nosso repasse de filantropia, resultado de isenção fiscal, é feito para o Sistema Único de Saúde (SUS), por duas vertentes: atendimento gratuito à população somado à qualificação dos profissionais de saúde da rede pública – mais de 9 mil profissionais já foram qualificados –, e transferência de conhecimento a hospitais públicos, assumindo a gestão desses equipamentos”, afirmou Dr. Chapchap – Diretor Geral do Hospital Sírio-Libanês.

A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL (IA) AUMENTA A EFICÁCIA NA DETECÇÃO INCIDENTAL DE NÓDULOS PULMONARES

A Siemens Healthineers e o Hospital Sírio-Libanês firmaram parceria para desenvolver um sistema com mais precisão na detecção precoce de nódulos pulmonares incidentais. A iniciativa vai usar a tecnologia Natural Language Processing (NLP), para achar e acompanhar tais nódulos. Com base em análise de informações dos bancos de dados, prontuários médicos e laudos de exames radiológicos do Sírio-Libanês e de outras duas instituições norte-americanas que utilizam a solução desenvolvida pela Siemens Healthineers, o software aprenderá a reconhecer os achados incidentais que necessitem de acompanhamento. O Sírio-Libanês é pioneiro no Brasil e o terceiro no mundo a colaborar com a ferramenta de Proactive Follow-up, pertencente à plataforma de Gestão da Saúde da População (Population Health Management – PHM), da Siemens Healthineers. A ferramenta é voltada para melhorar os resultados clínicos e os cuidados individuais aos pacientes a partir de evidências e melhores práticas. O software vai ajudar a instituição a aplicar medicina de precisão e adotar ferramentas adequadas para o correto acompanhamento desses nódulos. A Inteligência Artificial aplicada detecta padrões entre milhões de dados diversos, e a partir deles prevê seus comportamentos por meio de algoritmos cada vez mais precisos e sofisticados.



Sarah Daltri

HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS INAUGURA MAIS UM CENTRO CIRÚRGICO

Em setembro deste ano, o Hospital Sírio-Libanês inaugurará mais um centro cirúrgico. Serão 12 novas salas de 60 a 80 metros quadrados, equipadas com sistemas e tecnologias que permitem o roteamento e a exibição de imagens, além do acesso a informações que auxiliem nos procedimentos realizados. Por meio de monitores multi-touch, as equipes médicas poderão consultar e compartilhar exames e dados dos pacientes com outros especialistas, sempre com o objetivo de obter os melhores resultados.

“É uma modernização de todo o processo cirúrgico, dentro da política da instituição de segurança e eficiência em todos os procedimentos, tanto para o paciente quanto para os médicos”, afirma Dr. Sérgio Samir Arap, gerente médico do Centro Cirúrgico do Hospital Sírio-Libanês. O novo Centro Cirúrgico conclui o processo de modernização da área, iniciado no ano passado, com a inauguração da Unidade de Preparo Pré-Operatório e do Centro de Material e Esterilização (CME), um dos maiores e mais modernos da América Latina. As novas instalações também estão ligadas ao laboratório de Anatomia Patológica, recentemente ampliado, que realizará testes moleculares mais avançados e precisos.

NOVO MÉTODO FAZ MONITORAMENTO NÃO INVASIVO DA PRESSÃO INTRACRANIANA

Em parceria com a Braincare, o Hospital Sírio-Libanês adotou novo método não invasivo de acesso à morfologia da pressão intracraniana (PIC), que é capaz de fazer seu monitoramento sem a necessidade de cirurgia no crânio para inserção de um sensor. Além disso, este método pode ser usado em vários momentos da jornada de atendimento de pacientes, como a triagem, em que permite confirmar a existência de problemas neurológicos, antes mesmo do aparecimento de sinais clínicos; o auxílio na definição de diagnóstico em casos de hidrocefalia, AVC, doenças hepáticas e renais, pré-eclâmpsia, hematoma subdural, hipertensão arterial, meningite e trauma; a monitorização contínua em procedimentos cirúrgicos e de pacientes sob cuidados intensivos; e o acompanhamento de pacientes com patologias relacionadas a PIC. O novo método pode colocar a PIC como um sinal vital de verificação de fácil acesso e de uso comum, como são hoje a pressão arterial, a temperatura e as frequências cardíaca e respiratória. Para o CEO da Braincare, Plínio Targa, a parceria vai permitir o uso do método em escala e garantir mais conforto e segurança aos pacientes. Para o Sírio-Libanês, a parceria está em linha com seu trabalho de fomento à pesquisa e ao conhecimento. “O Sírio-Libanês é impulsionado à inovação pelos seus valores de busca, excelência, calor humano e solidariedade. Vimos no propósito da Braincare a mesma motivação, por meio de uma solução não invasiva para medição da pressão intracraniana. Queremos entender muito rapidamente como poderemos aplicar essa solução a um número cada vez maior de diagnósticos e tratamentos”, diz o Dr. Paulo Chapchap, Diretor-Geral da instituição.

SÍRIO-LIBANÊS ADERE AOS PADRÕES DE MONITORAÇÃO DE PACIENTES DO ICHOM

O Sírio-Libanês é o primeiro hospital brasileiro a aplicar os padrões internacionais de monitoramento do tratamento de pacientes, de acordo com o Consórcio Internacional de Medição de Resultados de Saúde (ICHOM, na sigla em inglês). Segundo o professor doutor Luiz Francisco Cardoso, Superintendente de Práticas Assistenciais a Pacientes Internados, as conversações com o ICHOM começaram em 2016 e o contrato foi assinado em 2017, para a realização das primeiras reuniões. Em março de 2018, o Sírio-Libanês tornou-se o primeiro hospital brasileiro a atuar como patrocinador do consórcio. Os padrões de monitoração serão adotados com os pacientes de câncer de mama, próstata, colorretal, pulmão, acidente vascular cerebral (AVC), osteoartrite de quadril e de joelho e insuficiência cardíaca. A metodologia ICHOM aborda a percepção do paciente em relação aos cuidados que recebeu e seu estado de saúde. Assim, monitora, além dos resultados imediatos (primeiro mês pós-tratamento), o resultado tardio e seus impactos na qualidade de vida do paciente.



Alexandre Bigliuzzi

RADIOTERAPIA INOVADORA NO COMBATE AO CÂNCER DE PRÓSTATA

O Hospital Sírio-Libanês é pioneiro na adoção da radioterapia ultra-hipofracionada para combater o câncer de próstata. A tecnologia reduz o número de sessões para cinco aplicações, ante as 40 frações do tratamento convencional. “O tratamento é realizado em cinco dias, com duração média de 22 minutos por fração, o que torna o procedimento menos agressivo”, explica o Dr. João Luis Fernandes da Silva, diretor-adjunto do Departamento de Radioterapia do Hospital Sírio-Libanês. Inédita no país, a terapia utiliza um sistema chamado Calypso – três transponders (sistema que recebe e emite sinal) são inseridos na próstata através da pele, com o auxílio de ultrassom e raios-x. Os dispositivos são identificados por uma placa com nove receptores. Uma imagem é realizada pelo próprio aparelho que faz o tratamento, para checar a localização dos dispositivos, que já estarão bem próximos às células tumorais. “Como os transponders estão dentro da próstata, órgãos como bexiga, uretra e reto ficam protegidos contra a radiação”, afirma o médico. Cada transponder emite 25 sinais por segundo, que são reconhecidos pelo sistema Calypso, por meio de uma placa com nove receptores. O acelerador linear é ligado e, quando os sinais da próstata são reconhecidos, o feixe de radiação é liberado e ataca as células tumorais. Se o alvo sair da mira, o aparelho para de girar em torno do paciente e desliga automaticamente. “O tratamento não necessita de anestesia e não tem restrições físicas, sexuais nem ocupacionais durante a sua execução, sem perder a eficácia”, conclui.



a falta que o sono faz

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

Todos estavam exaustos e anestesiados pela falta de sono, tomados pelas sensações de ira, envenenados. Dormimos quatro horas nos últimos cinco dias. Sabe o que ocorre quando alguém fica sem dormir? Suas conexões neurais se fundem, como num curto-circuito, e a única informação presente no cérebro é sobreviver.” O trecho foi extraído da narração de Úrsula Corberó, atriz da série de TV espanhola La Casa de Papel, e, segundo o pneumologista Dr. Mauricio da Cunha Bagnato, especialista em doenças do sono, à frente da Unidade da Medicina do Sono do Hospital Sírio-Libanês, a fala traduz muito bem as sensações presentes nos pacientes vítimas de insônia aguda ou crônica.

O primeiro culpado?: Thomas Edison, ao inventar a lâmpada elétrica. “Antes da energia elétrica, nosso organismo acompanhava os ciclos geofísicos de claro e escuro. A eletricidade, porém, tornou possível prolongar a luz do dia, reduzindo nossa produção natural de melatonina, e encurtar as noites. Hoje ficamos acordados até tarde, absorvidos por diversas atividades, dormindo menos do que as oito horas necessárias”, observa o especialista. A Revolução Industrial, acrescenta o pneumologista, também possibilitou o trabalho em turnos prolongados e noturnos, progresso que acarretou mudanças no relógio biológico das pessoas. “Além disso, as novidades tecnológicas mais recentes mantêm todos 24 horas ‘ligados’, como internet, aplicativos de bate-papo e redes sociais, e não faltarão causas para acabar com a qualidade do sono ou provocar insônia”, afirma o Dr. Bagnato.



Morsa Imagens/Getty Images

TRANSTORNO DE ANSIEDADE

9,3%

dos brasileiros,
cerca de 18,5 milhões,
sofrem com esse mal

UMA EPIDEMIA

45%

da população mundial
têm dificuldade
para dormir

Outro mal crescente para a qualidade do sono é o transtorno de ansiedade. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) dão conta de que os distúrbios relacionados à ansiedade afetam 33% da população do planeta, o que significa 264 milhões de pessoas. No Brasil, as estatísticas apontam que 9,3% dos brasileiros, cerca de 18,5 milhões, sofrem com esse transtorno. Não é à toa que a ansiedade foi apelidada por muitos especialistas de “doença do século”. Falta de tempo, uso excessivo de tecnologias, competitividade no mercado de trabalho e a obrigação social de ser bem-sucedido estão entre os gatilhos principais da patologia. O neurologista clínico Dr. Eduardo Genaro Mutarelli, do Hospital Sírio-Libanês, observa que se trata de outro mal desconhecido dos antepassados, que atinge fortemente a vida moderna. “Essa é uma das maiores queixas no consultório. A pessoa demora para dormir e a todo momento fica de olho no celular e nas horas, num círculo vicioso que só aumenta o problema.”

Não faltam empecilhos, portanto, à boa qualidade do sono. Quanto maior a lista de causas, maior o efeito. Dados recentemente divulgados pela OMS apontam que a dificuldade para dormir já é uma epidemia, afetando 45% da população mundial. O Dr. Bagnato chama a atenção para o fato de que a privação do sono pode ser responsável por muitas doenças psíquicas e físicas. “Se você dorme menos que o necessário para a sua idade (veja o quadro da pág. 14), cuidado, não dormir adequadamente causa sérios danos à saúde – de alteração do humor a doenças como hipertensão e obesidade.

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. De acordo com a endocrinologista Dra. Paula Presti, do Hospital Sírio-Libanês, a privação de sono, em qualquer indivíduo, pode levar a alterações metabólicas como aumento do índice de massa corpórea (IMC), mudança no metabolismo glicêmico e diabetes, aumento da pressão arterial, aumento do risco para infarto e acidente vascular cerebral. Dormir pouco, todos os dias, provoca ainda a queda na produção de leptina (hormônio da saciedade) e o aumento na produção de grelina (hormônio da fome), o que leva ao aumento de peso e à obesidade. Na infância, cerca de 90% do hormônio do crescimento é liberado durante o sono. “Crianças que dormem mal têm mais probabilidade de apresentar problemas no seu desenvolvimento físico”, adverte a endocrinologista.

Mas, afinal, o que é um sono restaurador? Segundo o Dr. Bagnato, especialista à frente da Medicina do Sono na instituição, quanto mais contínuo e regular, melhor é a qualidade do sono. “No caso de adultos, o ideal é



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

+ Vários fatores contribuem para um sono ruim e fragmentado. Entre eles, a irregularidade de horários, a má ambientação (ruídos, temperatura ambiente e colchão desconfortáveis) e a exposição a estímulos externos, como luz, TV, computador e smartphones, próximos à hora de dormir.

SEM UM BOM SONO O CORAÇÃO TAMBÉM PADECE

dormir de sete horas e meia a oito horas por dia. Com o tempo, o sono fica mais curto, seja porque os idosos tiram vários cochilos no decorrer do dia, seja porque há redução dos níveis de melatonina, hormônio cuja produção diminui com a idade”, 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 smartphones, próximos à hora de dormir.

Sobre a luz excessiva, o Dr. 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 no final do dia, a ingestão de comidas pesadas, que podem provocar refluxos gastroesofágicos, bebidas com cafeína e o álcool. “Muitos acham que um drinque ajuda a relaxar, mas na verdade quebra a arquitetura normal do sono”, diz.

RONCO E APNEIA

Nem todas as pessoas que roncam ou ressonam têm apneia, ou seja, parada momentânea da respiração. Esse problema ocorre, principalmente, entre indivíduos obesos e quando há um relaxamento da musculatura da faringe, o que diminui lentamente a passagem do ar. “As características anatômicas da mandíbula e do queixo também podem determinar a apneia. Queixos recuados puxam a base da língua para trás, o que dificulta a passagem do ar, causando o problema”, explica o Dr. Bagnato. Com a privação momentânea de oxigênio, todas as células do corpo se ressentem, fazendo com que o organismo se desgaste mais rápido. “Porém,

A privação do sono também pode ser responsável por muitas doenças físicas e podem acabar prejudicando o bom funcionamento do organismo como um todo. Dormir pouco, ou dormir mal, pode causar sérios danos à saúde e um dos principais pontos de risco são implicações cardiovasculares. “A apneia do sono é um dos transtornos que potencializa mudanças metabólicas que podem ter como consequência um infarto ou um acidente vascular cerebral (AVC). É um potencializador. Aumenta, por exemplo, o número de arritmias cardíacas, em uma pessoa que já tenha algum tipo de problema. Assim, ela acaba tendo chances maiores de infarto do miocárdio ou AVC”, relata o Dr. Roberto Kalil, médico cardiologista, professor titular de Cardiologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) e fundador do Centro de Cardiologia do Hospital Sírio-Libanês.

A falta do sono reparador é um golpe na qualidade de vida, causa alteração de humor, dificuldade de concentração e tem uma vinculação direta com o ganho de peso. Dentro desse espectro, a apneia do sono é um distúrbio que obstrui as vias aéreas superiores, prejudica e dificulta o ato de dormir. Quando as pessoas acometidas por esse mal dormem, a musculatura da região que vai do nariz à traqueia relaxa, dificultando a passagem do ar até os pulmões, na inspiração, e a saída dele, na expiração. Com essa falta de oxigenação, o coração padece. “Ela (a apneia do sono) não é um fator de risco direto. O que temos na realidade é um conjunto de fatores associados. A hipertensão, o colesterol alto, a baixa prática de exercícios, a glicemia alta, que é o diabetes. No hipertenso que tem apneia, o controle da pressão fica mais difícil. Muitas vezes, o obeso que tem apneia tem hipertensão. Se ele controlar a apneia, vai melhorar os níveis de hipertensão”, exemplifica Dr. Kalil.

Hoje existem várias possibilidades de tratamento da apneia, que englobam desde a ventilação não invasiva a até cirurgias. Muitas vezes, soluções mais simples como dormir de lado, evitar a ingestão de bebidas alcoólicas e perder peso podem resolver o problema. A ideia é sempre buscar um otorrino para esclarecer e tratar. Mas fica a dica do Dr. Kalil: “Dormir mal, não faz bem para o coração.”

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 serão os riscos.”

Outras providências podem ser tomadas para prevenir a apneia, como dormir de lado, não beber álcool e perder peso. “O emagrecimento ajuda a eliminar depó-

sitos de gordura na região do pescoço, que são prejudiciais à passagem de ar.” Os tratamentos variam caso a caso, dependendo do grau de gravidade. Ao persistir o problema, pode ser indicada a máscara nasal, cuja função é manter a faringe mais aberta para o ar fluir melhor. “Restabelecida a oxigenação normal, o sono volta a ficar profundo e duradouro.”



Lilic Claretto

CRIANÇAS

A qualidade do sono deve ser uma preocupação desde os primeiros meses de vida, segundo a neuropediatra Dra. Márcia Pradella, da Unidade da Medicina do Sono do Hospital Sírio-Libanês. "Todos os bebês têm de aprender a dormir, e isso se faz com rituais diários de vinte minutos, a partir dos 4,5 meses de vida." Depois de amamentar e trocar a fralda, deve-se pôr o bebê no berço, cantar sempre a mesma música e diminuir as luzes.

A médica explica que o recém-nascido pode dormir de dez a 18 horas, considerando o período de 24 horas. "Aos seis meses, a maioria deles 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 razão das baladas e do uso do computador até altas horas da noite. O certo é, por volta das 22 horas, tirar qualquer estímulo, como TV, smartphone, computador." ■

adultos a partir de 65 anos

7 a 8
horas

adultos a de 26 a 64 anos

7 a 9
horas

adultos jovens, de 18 a 25 anos

7 a 9
horas

adolescentes, de 14 a 17 anos

8 a 10
horas

crianças em idade escolar, de 6 a 13 anos

9 a 11
horas

crianças em idade pré-escolar, de 3 a 5 anos

10 a 13
horas

crianças de 1 a 2 anos

11 a 14
horas

bebês de 4 a 11 meses

12 a 15
horas

recém-nascidos de 0 a 3 meses

14 a 17
horas

QUANTAS HORAS DE SONO NÓS REALMENTE PRECISAMOS?

Fonte: National Sleep Foundation



Suprioko89/Getty Images

CURIOSIDADE Outra questão que intriga as pessoas é a **posição ideal para obter o sono restaurador**. A Dra. Márcia Pradella, da Unidade da Medicina do Sono do Hospital Sírio-Libanês, afirma que se trata de uma escolha individual, embora haja informações que apontem o decúbito lateral direito seja o mais indicado. "Sabe-se que nessa posição o coração recebe menos pressão, deixando-o mais livre para trabalhar, e o estômago, por ter a saída para o duodeno virada para a direita, tem seu esvaziamento acelerado."





higiene do sono

1

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



2

Crie “rituais”, como **meditação, 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.

4

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

5

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

3

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.

6

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

7

Não tenha TV no quarto.

Se tiver insônia, levante-se, vá até a sala e, quando der sono, volte para a cama.

8

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

9

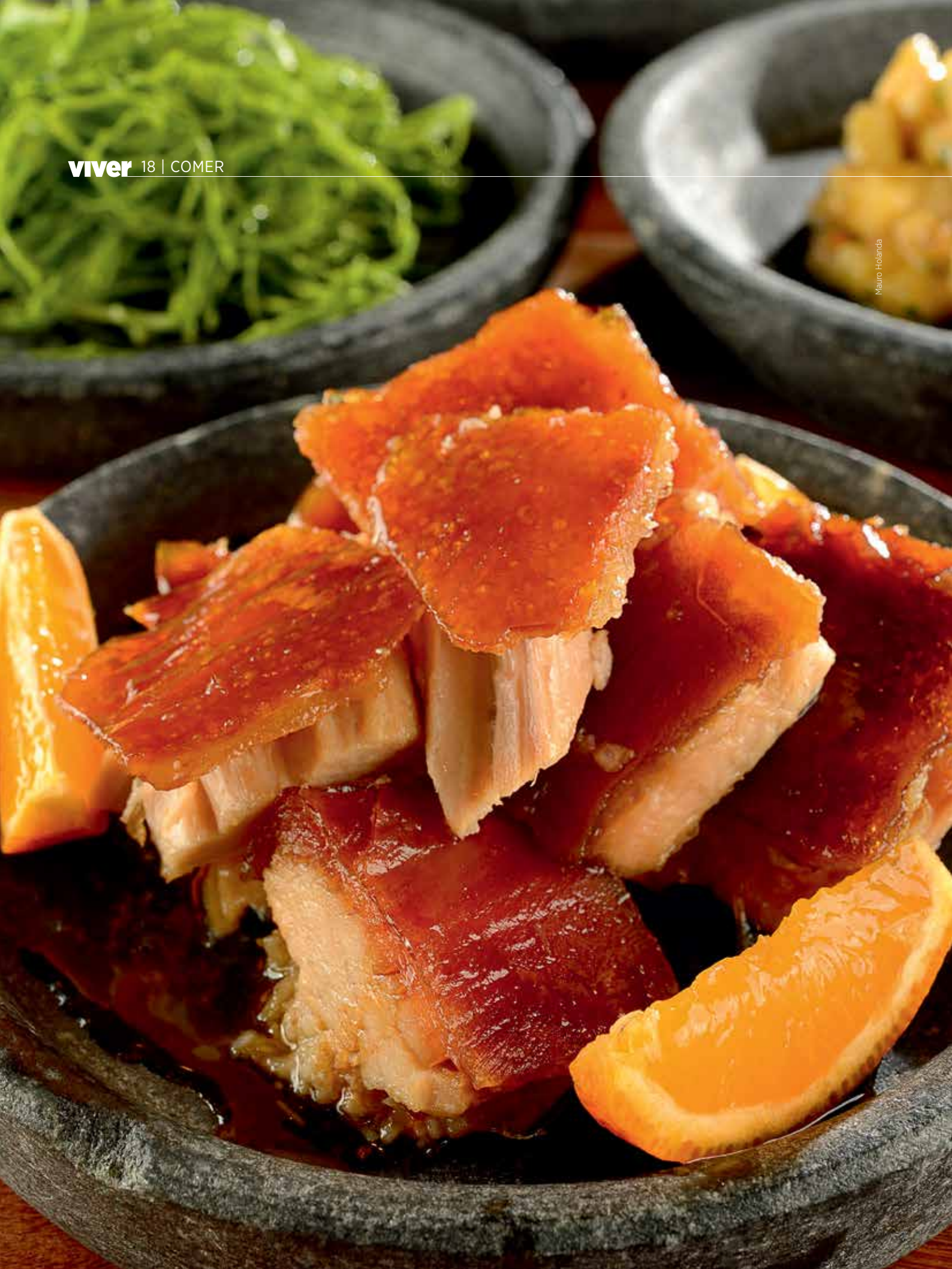


Evite o consumo excessivo de **bebidas à base de cafeína** ao menos cinco horas antes de se deitar.

10

Mantenha um **horário regular** para dormir e acordar.

Dr. Bagnato 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.



Gostoso e saudável

Acredite, a carne de porco é nutritiva e não faz mal à saúde

Se você evitava carne de porco por achar que ela é menos saudável que as demais, pode reintegrar à sua dieta, sem culpa. As mudanças adotadas na alimentação dos rebanhos suínos tornaram a carne do animal mais magra e saudável. Há muito tempo os porcos não comem mais as ditas lavagens. A comida desses animais hoje é balanceada, feita com ração de milho e farelo de soja, enriquecido com vitaminas e minerais. Atualmente, a carne do porco tem menos gordura e uma porção de micronutrientes importantes para o organismo. De acordo com Adriana Yamaguti, nutricionista do Hospital Sírio-Libanês, essa ração é controlada por computador e chega às baias dos porcos na hora e na quantidade certas. “O objetivo é que todos os animais recebam, precisamente, a mesma quantidade de alimento.”

A transformação é tamanha que os porcos de hoje são bem mais magros. O peso de um animal bom para o abate é de 90 quilos contra os 300 quilos no passado, segundo o zootecnista Elsieo Figueiredo, da Divisão de Suínos e Aves, da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), em Santa Catarina. Além disso, a adoção dessa dieta equilibrada mais a manipulação genética diminuíram em mais de 30% a gordura, em quase 15% as calorias e em 10% o colesterol presentes na carne do porco.

Na página ao lado, Porco San Zé, prato criado por Jefferson Rueda: “A gordura é trunfo de sabor e suculência, por isso não a retire antes de cozinhar. É fácil cortá-la fora quando estiver no seu prato”, dá a dica o chef do restaurante *A Casa do Porco*, em SP

Mas parece que o brasileiro ainda não tem conhecimento disso. Nos anos 2000, enquanto o consumo da carne suína no mundo aumentou 87%, no Brasil subiu apenas 28%. Além do sabor e da textura marcantes, os cortes suínos são ricos em vitaminas do complexo B (principalmente a tiamina), potássio, zinco e ferro. Suas proteínas têm alto valor biológico, contribuindo para renovar as fibras musculares do nosso organismo. “Entre os benefícios, sabemos que as vitaminas do complexo B, por exemplo, auxiliam nas atividades cerebrais; o potássio regula a pressão; e o zinco fortalece as defesas”, conta a nutricionista.

Adriana afirma ainda que a quantidade de gordura está relacionada ao tipo e ao corte. As carnes nobres do suíno são o lombo e o pernil, sendo o lombo uma das carnes com menor teor de gordura do animal. O lombo suíno, por exemplo, apresenta baixos teores de gorduras saturadas e de colesterol. Em relação às calorias, 100 gramas de lombo têm 136 kcal, contra 243 kcal do contrafilé bovino. Outra coisa que vale ressaltar, na opinião da nutricionista, é que a gordura do porco fica concentrada na superfície, sob a pele do animal, o que a torna bem mais fácil de ser removida.

“No entanto, embora a carne de porco renovada esteja mais magra, saudável e apresente inúmeros benefícios, os embutidos preparados com ela, como linguiça, frios e patês, seguem ricos em colesterol e em gorduras saturadas e devem ser consumidos com moderação”, adverte Adriana. ■



Mauro Holanda

Tartar de porco, por Jefferson Rueda

Ingredientes

- 100 g de lombo suíno maturado
- Flor de sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Cebolinha picada a gosto
- 1 pitada de cebola roxa picada
- 1 colher de chá de maionese
- ½ colher de chá de mostarda
- 4 torradas de pão
- Brotos e flores orgânicas a gosto

Preparo

Pique o lombo em pedaços bem pequenos. Tempere com o sal, pimenta-do-reino, cebolinha, cebola roxa, maionese de mostarda. Monte o canapé distribuindo a carne sobre as torradas. Finalize com os brotos e as flores.

Dica extra

Para maturar a carne, enrole-a em um pano de algodão. Coloque o embrulho sobre uma grelha e, em seguida, sobre uma assadeira – a carne não pode tocar o fundo do recipiente. Deixe na geladeira por dez dias. Depois desse prazo, elimine a camada superficial e o mofo.



Fotos Roberto Seba/Divulgação Padoca do Maní



PADOCA DO MANÍ
Bolo de maçã com especiarias mais pingado e pães variados. Na pág. ao lado, o ambiente interno da Padoca

Café real

Para um desjejum memorável ou um lanche rápido, conheça as casas de **premiados chefs padeiros**, como Olivier Anquier e Roberto Shimura

Tomar o café da manhã como um rei, almoçar como um príncipe e jantar como um plebeu é um conselho tradicional para quem quer se alimentar bem e manter o peso. E seguir essa dica está cada vez mais fácil com a abertura de casas requintadas – algumas criadas por famosos chefes de cozinha. Mesmo para quem tem evitado farinha branca, não faltam opções para os amantes dos pãezinhos, com casas especializadas em fornadas dos mais variados tipos, ingredientes e origens.

Uma das casas mais recentes é do chef

Vítor Sobral, proprietário dos premiados restaurantes de comida portuguesa Tasca da Esquina e Taberna da Esquina. Na Alameda Campinas, nos Jardins, a **Padaria da Esquina** prepara 11 tipos de pães, feitos exatamente como em Portugal, incluindo alguns com farinha integral. Alguns nomes são desconhecidos por aqui, como canhola, pão da lagoinha, cacetes de trigo, carcaça, salaio e papo-seco lisboeta. No vasto cardápio, há opções para um almoço e alguns doces típicos da terrinha, como folhado do Porto com chocolate, papos de anjo e toucinho do céu. A padaria também vende ces-

tas de café da manhã e aceita encomendas.

Outra opção, aos pés do icônico edifício Esther, na Praça da República, no centro de São Paulo, pertence ao renomado chef Olivier Anquier, um dos pioneiros na cidade a atuar na área de panificação, uma tradição na família de Anquier. A nova casa surgiu depois de mais de duas décadas de sua primeira padaria em São Paulo, no bairro de Higienópolis. No cardápio da **Mundo do Pão** Olivier, utiliza-se um toque único, o conhecido P72, a massa cuja fermentação leva 72 horas. Há também pães tradicionais e tipos especiais – recheados com azeitona, nozes,







Bruno Gerardi/Divulgação Mundo do Pão



Bruno Gerardi/Divulgação Mundo do Pão



Leo Feltran/Divulgação Mundo do Pão

MUNDO DO PÃO Acima, torta de chocolate com doce de leite, suculento e baguetes; na pág. ao lado, tranca de azeitonas

uva-passa, escarola –, além de madeleines e sanduíches. Tudo no estilo self-service. Um dos destaques do lugar são os folhados, chamados de “suculentos”, inspirados em uma receita da Bretanha.

Um cardápio que aparentemente é menos novidadeiro pode ser encontrado na **Padoca do Maní**, praticamente ao lado do badalado restaurante da chef Helena Rizzo, na rua Joaquim Antunes, no Jardim Paulistano. Entre os itens para um gostoso café da manhã, há produtos que agradam em cheio quem busca memórias sensoriais – com opções como bolo de fubá de milho cremoso, pão de leite e cuca. O menu conta com combinados para um café da manhã completo e comida para um almoço rápido, como sanduíches, tortas, saladas e sopas.

Outro endereço sofisticado que merece uma visita é a **Julice Boulangère**, da especialista em panificação Julice Vaz. Com mais de 180 tipos de pães – como os de cer-

veja preta, de linhaça com nozes, de centeio e mel e de chocolate meio amargo –, geleias artesanais, biscoitos e bolos, a premiada casa oferece combos de café da manhã, opções para um saboroso brunch e alternativas para um rápido almoço – como sanduíches, tartines, croques, quiches, crepes e sopas. A casa, que já foi eleita a melhor padaria de São Paulo, fica na rua Deputado Lacerda Franco, em Pinheiros.

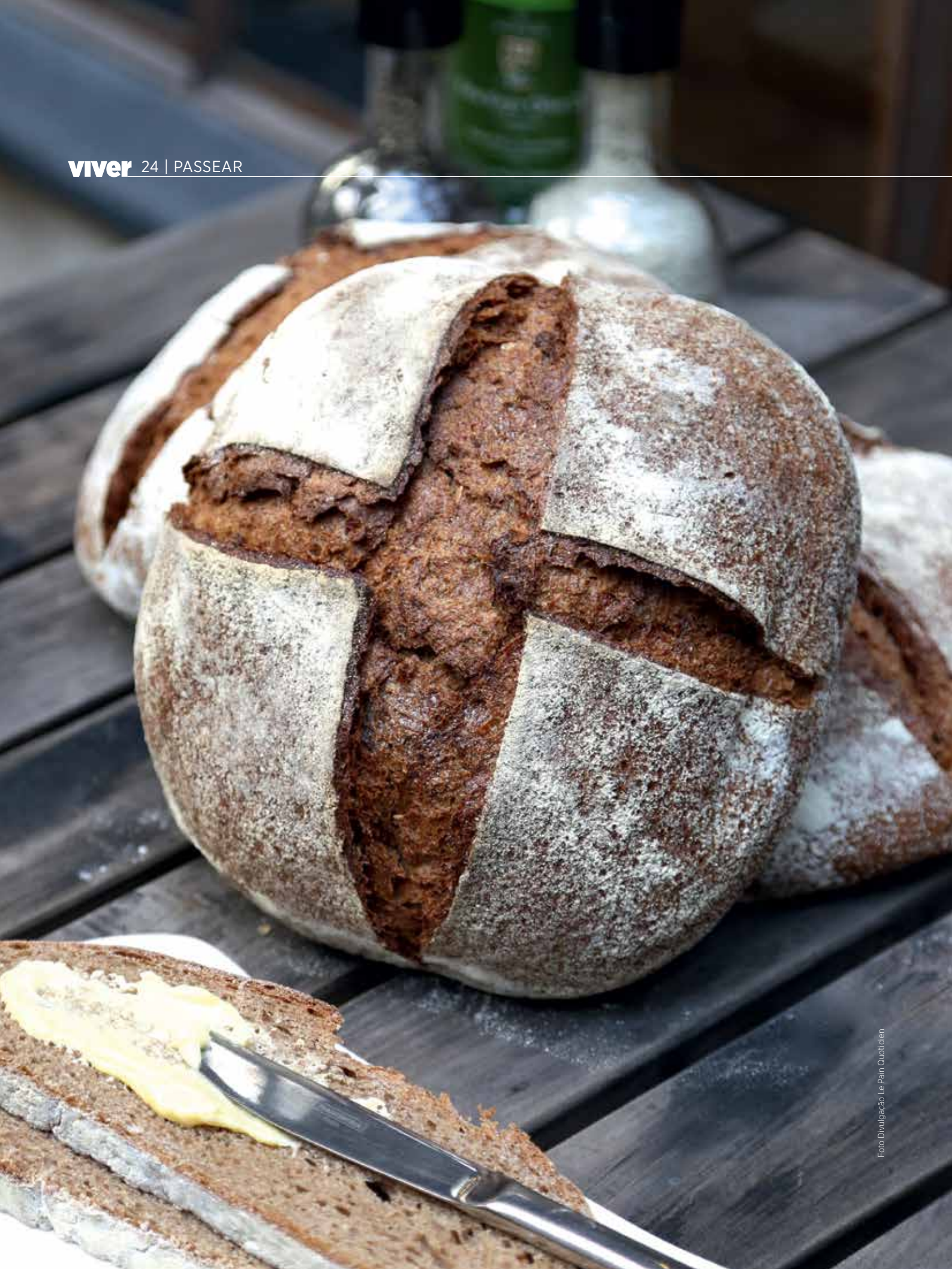
Também vale a visita a duas unidades do premiado mestre e chef-padeiro Rogerio Shimura – que atuava na Em Nome do Pão, de Alex Atala, proprietário dos restaurantes Dalva e Dito e D.O.M. Nos fornos das lojas **Shimura Pães e Doces** dos shoppings Pátio Paulista, na rua Treze de Maio, e Cidade São Paulo, na avenida Paulista, as receitas pré-preparadas na fábrica no bairro do Ipiranga são finalizadas. As lojas vendem mais de 60 produtos, entre focaccias, schiacciatas, ciabattas, baguetes, broas de milho, pães de

casca grossa, croissants, pain au chocolat, pain aux raisin e bolos variados.

Uma rede com dez endereços que merecem ser visitados é a belga **Le Pain Quotidien** – com unidades em shoppings, no Itaim, na Vila Madalena, na rua Lorena, na Vila Nova Conceição e nos Jardins. O clima é um mix de bistrô, padaria e delicatessen, com salão moderno, mas rústico. No cardápio, pães orgânicos, rústicos, brioches, croissants, omeletes, sopas, quiches, tartines e até mesmo espaguete, lasanha e penne, nas opções para o almoço.

No Jardim Paulista, há também a **Santo Pão**, na rua Padre João Manuel, do chef Gustavo Young. O cardápio conta com almoços rápidos e sanduíches, mas o forte são itens do café da manhã, como tapiocas, cafés – inclusive frio –, ovos mexidos e a velha e boa receita de bolo de banana da vovó.

Fora do roteiro das regiões Paulista/Pinheiros/Jardins/Centro, há opções para um



café digno de rei. A **Marie Marie**, na rua Azevedo Soares, na Zona Leste da cidade, surpreende e remete às charmosas bakeries nova-iorquinas. No cardápio, clássicos internacionais e tradicionais receitas brasileiras, com destaque para pães rústicos com ingredientes franceses. Um must do lugar é o croissant de Nutella. Os bolos são um caso à parte. Além de deliciosos, como o de mexerica com cachaça, eles têm formatos lindos, resultado da coleção de formas da chef Daniela Meneghini.

Em Brasília, um dos destaques é a premiada rede **La Boulangerie**, do francês Guillaume Petitgas. Nas cinco unidades, há cerca de 30 pães de fermentação natural e alguns produzidos com farinha francesa de grão espelta. Dentre os destaques, o pão de abóbora e o de azeitona e os brioques. Na **Castália**, outra que merece a visita, são cerca de 20 tipos de pães, com destaque para o rústico, o de batata-roxa e a baguete mineira. ■

Foto Divulgação Le Pain Quotidien



LE PAIN QUOTIDIEN Acima, baguettes; na pág. à direita, pães de fermentação natural

Outros serviços / São Paulo

Dulca

no Mezanino do Bloco D - Bela Vista.

Restaurante Uni

Masp: Av. Paulista, 1578, 2º subsolo.
Tel.: (11) 3253-2829

Restaurante Solarium

No piso CI,

do Bloco C do Hospital Sírio-Libanês, unidade Bela Vista.

Serve lanches rápidos e refeições.
Tel.: (11) 3155-0289

Droga Raia

Av. Paulista, 2053
Tel.: (11) 3426-5224

Ibis Hotel

Av. Paulista, 2355, Consolação
Tel.: (11) 3523-3000

Brasília

UNIDADE ASA SUL

Baby Beef

Rubaiyat

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

UNIDADE ASA SUL - MEDICINA

DIAGNÓSTICA

New Koto

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

UNIDADE LAGO SUL

Gatto Nero

Shis QI 7 CI Conjunto 1, 7, Lago Sul, DF

Tome nota

Padaria da Esquina

Al. Campinas, 1630
Jd. Paulista, SP
Tel.: (11) 2387-0149

Mundo do Pão

Rua 7 de Abril, 425, Loja 1
Centro, SP
Tel.: (11) 3151-4909

Padoca do Maní

Rua Joaquim Antunes, 138
Jd. Paulistano, SP
Tel.: (11) 2579-2410

Julice Boulangère

Rua Dep. Lacerda Franco, 536
Pinheiros, SP
Tel.: (11) 3097-9162

Shimura Pães e Doces

Av. Paulista, 1230. Bela Vista, SP
Tel.: (11) 3595-9090

Le Pain Quotidien

Al. Lorena, 1914. Jardins, SP
Tel.: (11) 3562-1424

Santo Pão

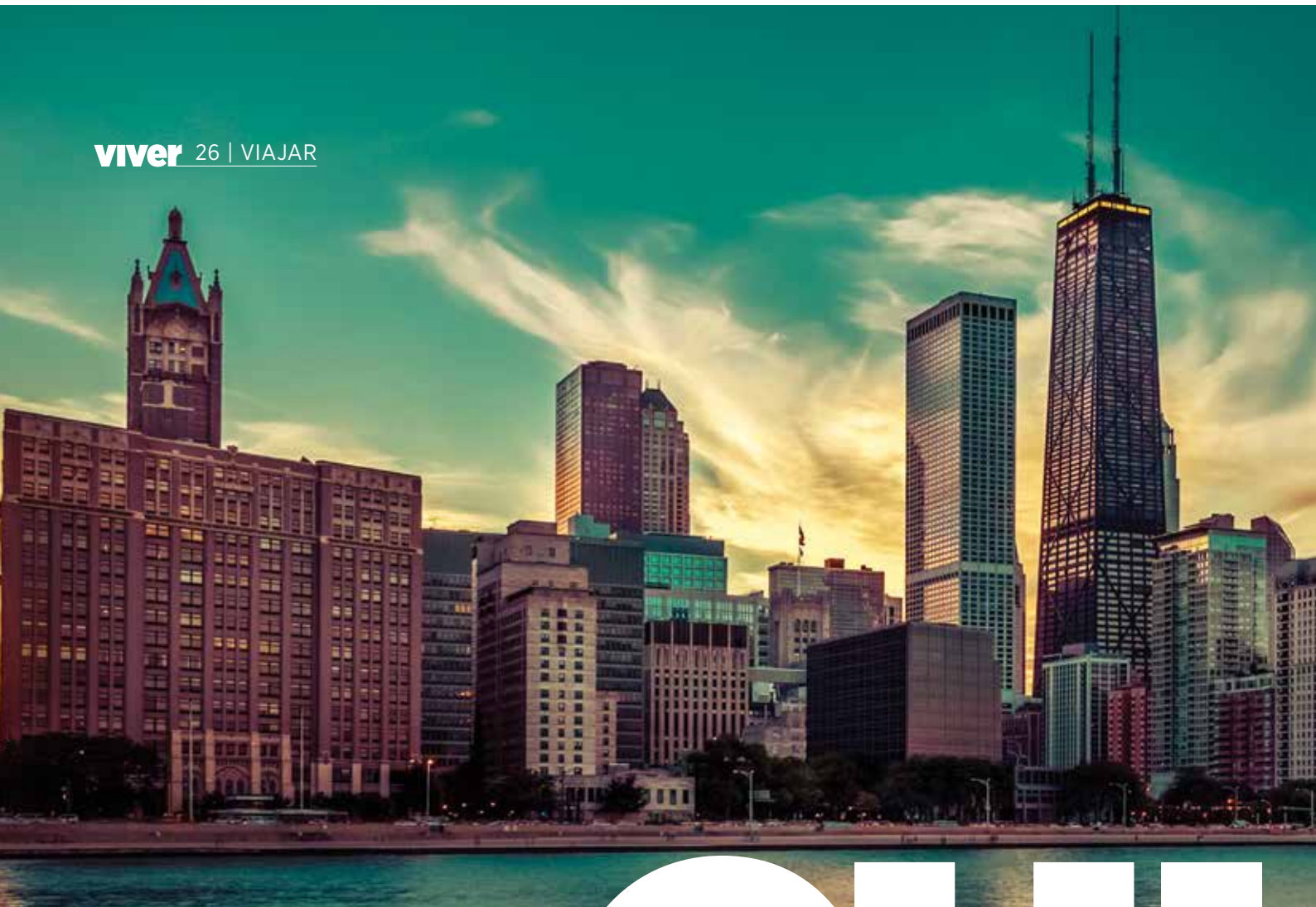
Rua Padre João Manuel, 968
Jd. Paulista, SP
Tel.: (11) 2309-5594

La Boulangerie

Asa Sul CLS 306 BL B Loja 10
Asa Sul, Brasília
Tel.: (61) 3244-1394

Castália

CLN 102 Bloco D Lojas 64/74
Asa Norte, Brasília
Tel.: (61) 3081-8899



CHI

Leonardo Patrizi/Getty Images



A cidade que tem Frank Lloyd Wright na fachada dos edifícios, blues e jazz nos bares e clubes, arte nos museus e nas calçadas e foi palco de um dos mais famosos embates do cinema noir, entre Al Capone e Eliot Ness, recebe mais de 50 milhões de turistas ao ano

CAGO

atrai mais turistas a cada ano

O grande incêndio de 1871 e o impecável planejamento urbano para a reconstrução da cidade prepararam o terreno para atrair os mais renomados arquitetos do período como Frank Lloyd Wright e tornar a arquitetura de Chicago mundialmente reconhecida. Junte à beleza arquitetônica o cenário *noir* estabelecido pela dupla Al Capone e Eliot Ness, durante o período da Lei Seca, e a *jukebox*, na qual se escolhem um blues ou jazz das bandas que ainda ocupam diversos clubes da cidade, e está montada a cena que explica a visita de mais turistas a cada ano, 55,2 milhões somente no ano passado.

Não bastassem as razões mencionadas anteriormente, Chicago, às margens do Lago Michigan, de proporções oceânicas, propicia aos visitantes paisagens que mesclam uma atmosfera urbana com ares litorâneos. Muita água e belíssimos arranha-céus podem ser vistos do alto da Willis Tower (antiga Sears Tower), que foi por um quarto de século o maior edifício do mundo, e do John Hancock Center, não tão alto, mas mais próximo da margem do lago e com 360° de vista para a cidade.

A comida também é boa. Enquanto Miami é latina e Nova York é uma mistura de tudo, Chicago é uma cidade bem europeia. Boa parte de seus habitantes descende de alemães, poloneses, ucranianos, gregos e

suecos – uma formação étnica que se traduz na gastronomia local. De comidinhas de rua, como o gyros (o nosso churrasquinho grego), a alguns dos mais aclamados chefs da América, a cidade oferece uma ampla gama de opções para o turista comilão. No ano passado, ela levou o título de a cidade de restaurantes do ano da revista *Bon Appétit*.

Há uma oferta considerável de bares, restaurantes e cafés na cidade. As stuffed pizza, de bordas grossas, são populares e podem ser provadas no Giordano's, um dos mais tradicionais que vendem a guloseima. O sofisticado Alinea é uma experiência única, com 3 estrelas merecidas no *Guia Michelin*. O Joe's Seafood, Prime Steak & Stone Crab tem um ambiente de classe, com ostras frescas e camarões saborosos no cardápio. Se optar por comidinhas, o Antique Taco oferece um menu com opções diver-

sas de tacos. Mas, para quem tiver tempo e quiser circular um pouco mais, também tem muita comida boa pelos bairros étnicos, como o asiático e o latino.

O Millenium Park é indispensável para um dia de descanso no meio da viagem. Além de ampla área verde, ele tem uma agenda repleta de eventos culturais abertos ao público e mantém o incrível "feijão" (*Cloud gate*) prateado do artista plástico Anish Kapoor, uma das marcas registradas do parque. Se estiver disposto a caminhar com crianças, atravessando o parque se alcança o Field Museum of Natural History, com fósseis de dinossauros, e o Shedd Aquarium. O caminho pode ser pelas margens do Lago Michigan. Outra opção que a molecada adora é o zoo. Aberto o ano todo e de graça, o zoológico de Chicago reúne animais diversos e mantém a recriação de uma tradicional fazenda americana para visitas (lpzoo.org).



Fotos Divulgação/Alinea



Alinea: 3 estrelas Michelin, em Chicago

+ O Millenium Park é indispensável para um dia de descanso no meio da viagem. Além de ampla área verde, ele tem uma agenda repleta de eventos culturais abertos ao público e mantém o incrível "feijão" (*Cloud gate*) prateado do artista plástico Anish Kapoor, uma das marcas registradas do parque



Ingram Publishing/Getty Images



Jeremy Reddington/Shutterstock.com

Acima, "o Feijão" (The Cloud Gate) do artista plástico Anish Kapoor, no Millennium Park; No alto, o Rookery Building, o arranha-céu mais antigo de Chicago. Seu lobby foi remodelado em 1905 por Frank Lloyd Wright

+

Além de parques e praias, a maior cidade do estado de Illinois, e a terceira maior dos Estados Unidos, oferece atrações nas artes que não devem nada a Nova York. O Art Institute of Chicago, por exemplo, é um dos mais respeitados museus do mundo

Além de parques e praias, a maior cidade do estado de Illinois, e a terceira maior dos Estados Unidos, oferece atrações nas artes que não devem nada a Nova York. O Art Institute of Chicago, por exemplo, é um dos mais respeitados museus do mundo. Nele, o visitante encontra quadros de Edward Hopper, Paul Cézanne, Vincent Van Gogh e a magnética obra-prima do pontilhismo de Seraut. O Museum of Contemporary Art (mchicago.org) não deve nada ao famoso concorrente. Embora menor que o instituto, o MCA mantém exposições relevantes e fica ao lado do John Hancock.

A cidade é repleta de teatros e boas atrações. A música circula entre os melhores eventos da cidade, com raízes calcadas no jazz e no blues vindas da grande influência afro-americana na região. A variedade de boas casas para ouvir obras clássicas e *jam sessions* inspiradoras concentra-se nos arredores de Bronzeville. Se quiser apreciar a essência dos gêneros, não perca o Chicago Blues Festival, em junho, e o Chicago Jazz Festival, no fim de agosto.

O BAIRRO SUBTERRÂNEO NA MODA

Localizada embaixo de 40 quadras do The Loop (o bairro financeiro de Chicago), há uma rede de túneis que ligam alguns dos mais famosos prédios de Chicago, que incluem a loja Macy's, a prefeitura e o Centro Cultural de Chicago. É o Pedway, bairro subterrâneo da cidade que, embora não se encaixe nos padrões estéticos dos demais

bairros, pela pouca iluminação, pelos sons distintos, ecos de passos e aromas diversos, que variam de comidas e bebidas a produtos de limpeza, tem atraído turistas pela sua inusitada localização.


Pedway foi construído a partir de 1951, para oferecer passagem subterrânea segura e à prova d'água entre os importantes prédios que liga, e pouco a pouco novos corredores se somaram até chegar à atual configuração. As seções do bairro têm diferentes donos, e a manutenção delas é feita por eles e adequada às necessidades de cada um. Há, portanto, iluminação e temperatura variáveis entre uma seção e outra. É comum que pessoas usem o Pedway para evitar os verões escaldantes e os invernos rigorosos de Chicago e caminhar pelo subterrâneo na medida em que seu trajeto diário permita.

Curiosidade: Há no bairro uma conexão de metrô da Estação Millennium, com um teto fluorescente ondulante e um chão pintado como uma pista de corrida, na qual foram feitas cenas do filme *Batman: O Cavaleiro das Trevas*. ■

Fotos Getty Images







QUEM SABE CUIDAR BEM SÓ INDICA O MELHOR PARA OS SEUS PACIENTES.

CENTRO DIA Lazer e segurança para a terceira idade.

Com experiência centenária da Mão Branca, o Centro Dia foi criado para que o idoso possa entrar em contato com outros idosos, participando de atividades prazerosas durante o período da manhã e tarde, voltando, ao fim do dia, para o aconchego de sua família.

O idoso recebe atenção e cuidado por uma equipe de profissionais que proporcionam a prática de atividades e oficinas que estimulam a criatividade, coordenação motora, autonomia, novas amizades, entre outros.

UM LUGAR IDEAL PARA PASSAR O DIA COM LIBERDADE, CONFORTO E ALEGRIA.

Conta com espaços amplos e planejados para a realização de atividades individuais e em grupo. Nossa equipe multidisciplinar é formada por profissionais das áreas de gerontologia, fisioterapia e nutrição, além de monitores de atividades e cuidadores, que desenvolvem uma programação voltada à prática, manutenção e melhora das atividades físicas, sociais e culturais do idoso.

- Atividades e avaliações Gerontológicas
- Culinária
- Horticultura
- Dança Sênior
- Caminhadas e exercícios orientados
- Fisioterapia em grupo
- Estimulação Cognitiva
- Aulas de informática
- Oficina de Musicalidade
- Passeios culturais
- Palestras

VENHA CONHECER NOSSO ESPAÇO E AGENDAR UMA AVALIAÇÃO GERONTOLÓGICA.



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

 Centro Dia Mão Branca

CENTRO DIA 

amaobrancacentrodia.com.br


associação beneficente
A MÃO BRANCA
de amparo aos idosos

Sírio-Libanês é pioneiro no País a realizar estudo sobre o uso para monitorar e definir tratamentos

O Sírio-Libanês Ensino e Pesquisa chegou à metade de um estudo de quatro anos sobre o uso da biópsia líquida para monitorar os tratamentos de câncer de pulmão. O estudo envolve 39 pacientes e já é possível afirmar que, na maioria dos casos provenientes de mutação no gene EGFR, a biópsia líquida é eficaz tanto na detecção de recidivas e resistências ao tratamento quanto no auxílio à medicina de precisão.

De acordo com a Dra. Anamaria Camargo, coordenadora do Centro de Oncologia Molecular do Hospital, a grande vantagem da técnica é que ela permite monitorar o comportamento do tumor no organismo do paciente sem uma biópsia convencional – em que se retira um fragmento do tumor para análise em laboratório, com internação e anestesia – e sem a necessidade de exames complexos de imagem. A biópsia líquida já tem eficácia clínica comprovada para alguns tumores e está em transição, entre a fase de pesquisa e a de tornar-se um procedimento clínico adotado. “A biópsia líquida é um método diagnóstico bem menos invasivo, pois é feita com base na simples

Biópsia líquida: grande aliada no combate ao câncer

coleta de sangue dos pacientes, e permite detectar o retorno do tumor com a presença do DNA do tumor circulante na corrente sanguínea, antes mesmo que ele se torne visível em análises convencionais, feitas por imagem e biópsias teciduais ao longo de todo o tratamento. Mas o método não permite, por exemplo, localizar o tumor no organismo nem é sensível o suficiente para ser adotado como um método de rastreamento eficaz.”, esclarece a Dra. Anamaria.

O estudo do Sírio-Libanês, feito em parceria com os profissionais do Centro de Oncologia do Hospital, é o segundo trabalho brasileiro sobre biópsia líquida. A unidade publicou anteriormente o primeiro estudo desse gênero sobre câncer de reto. E parte dele foi publicada, em abril do ano passado, na revista *Lung Cancer*, uma das principais

revistas científicas da área. O caso demonstrado identificou a resistência ao medicamento na corrente sanguínea do paciente dois meses antes de a imagem detectar o tumor, bem como encontrou uma segunda mutação de resistência, nunca antes descrita na literatura médica (amplificação do alelo mutado) e sem medicação disponível. “Uma descoberta muito importante na medida em que, no futuro, poderá desenvolver drogas específicas para essa segunda mutação encontrada”, explica a pesquisadora.

A paciente analisada nesse estudo possuía um câncer de pulmão de células não pequenas, que apresentava uma mutação no gene EGFR. Mutações em EGFR são frequentemente encontradas neste tipo de tumor e indicam que o uso de terapia-alvo pode ser mais eficaz no combate à doen-



ça. O estudo foi intenso e a paciente foi avaliada em diferentes momentos do seu tratamento, por um período de dez meses. Mas identificou-se de forma precoce a progressão da doença e o estudo do material coletado através da biópsia líquida permitiu a caracterização de um novo mecanismo de resistência à droga que estava sendo usada no tratamento. Segundo a Dra. Anamaria, embora baseada na descrição de um único caso, toda a abordagem desenvolvida e adotada nesse estudo será aproveitada no cuidado de outros pacientes com a mesma mutação.

“Nesse caso, a biópsia líquida permitiu, por meio da análise do sangue, identificar com antecedência a resistência que o tumor estava adquirindo em relação ao medicamento utilizado, redirecionar a terapia, com

o uso de outra medicação, monitorar a resposta da paciente à nova droga e identificar um novo mecanismo de resistência”, resume a pesquisadora. No entanto, a Dra. Anamaria chama a atenção para a importância da biópsia convencional. “A biópsia tecidual ainda é necessária e fundamental para o diagnóstico do tipo de câncer”, conclui.

NOVOS ESTUDOS

O uso da biópsia líquida é bem estabelecido mundialmente para o câncer de pulmão, um dos mais comuns e um dos mais letais tumores malignos, com sobrevida média entre 7% e 10% em cinco anos, segundo o Instituto Nacional de Câncer (Inca), e outros estudos começam a demonstrar sua eficácia na detecção de outros tumores.

Uma pesquisa da universidade ameri-

cana Johns Hopkins, publicada pela revista Science, demonstrou o uso da técnica para detectar outros cânceres. Pela biópsia líquida, com exame de sangue, os cientistas conseguiram diagnosticar oito tipos de câncer, cinco dos quais não dispõem de nenhum outro meio seguro de diagnóstico: ovário, fígado, estômago, pâncreas e esôfago. O índice de precisão do diagnóstico foi de 70%, em média. No caso do câncer de ovário, foi de 98%. Já no de mama, 33%. Esses tumores são responsáveis por mais de 60% das mortes por câncer nos Estados Unidos. De acordo com a Dra. Anamaria, a John Hopkins é uma universidade parceira do Instituto Ludwig, que é parceiro do Sírio-Libanês, o que permite acompanhamento integrado dos trabalhos realizados pelas três organizações. ■

Oncogenética,

uma aliada
no combate
ao câncer

A geneticista

Dra. Maria Isabel Achatz

fala sobre os avanços da área

Maria Isabel Achatz, que acaba de assumir a coordenação do Departamento de Oncogenética do Hospital Sírio-Libanês e integrar

o grupo de pesquisadores do Sírio-Libanês Ensino e Pesquisa, fala sobre os avanços da área no combate e tratamento do câncer. A oncogenética é a área da medicina que identifica os indivíduos portadores de tumores raros ou com risco aumentado para desenvolver câncer devido a mutações genéticas herdadas. Com o auxílio do aconselhamento e dos testes genéticos já é possível identificar mutações, rastrear riscos e prevenir futuras manifestações de tumores na família avaliada e ainda ajudar a escolher a droga certa para atacar determinados cânceres, a chamada medicina de precisão.

A especialista, que simultaneamente atua como cientista adjunta na Division of Cancer Epidemiology and Genetics, do National Cancer Institute, National Institutes of Health, USA, é doutora em oncologia pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP) e tem o título de geneticista pela Sociedade Brasileira de Genética Médica. Foi cientista visitante da International Agency for Research on Cancer, IARC/WHO, em Lyon, na França.



O que é oncogenética e quais os benefícios que ela traz às pessoas?

A oncogenética é a área da medicina capaz de identificar pessoas e famílias inteiras com alto risco para o desenvolvimento do câncer. É feito inicialmente a partir da avaliação da história pessoal e familiar de neoplasias. Verificado tal risco, o paciente é submetido a um painel genético para avaliar se há alguma alteração em um gene de predisposição ao câncer hereditário. Uma vez identificada a alteração no paciente todos os familiares em risco podem realizar o teste e serem beneficiados com estratégias de redução de risco e prevenção de tumores.

Como funciona o aconselhamento genético?

A realização do aconselhamento genético é fundamental a todos que fazem o teste genético. É nesse momento que o especialista pode explicar ao paciente o que é o teste e quais suas implicações, pois a presença de uma alteração genética no seu resultado



pode ter repercussão a toda à família. A interpretação adequada também é fundamental, pois o laudo é complexo. O paciente pode descobrir, por exemplo, que seus filhos e irmãos podem ter herdado uma mutação que confere alto risco para o câncer, mesmo em indivíduos assintomáticos. O oncogeneticista irá esclarecer todas as dúvidas sobre o diagnóstico da família, entrará em contato com o médico que atendia o paciente e juntos irão definir a melhor forma de acompanhar o paciente e a família visando a redução de risco para o câncer. Ter acesso ao aconselhamento genético fará toda a diferença na interpretação e na conduta que o médico deve ter em relação aos resultados obtidos. Por exemplo, um artigo do *Journal of Clinical Oncology (JCO)*, publicado em 2018, demonstrou que há lacunas existentes ao incorporar os resultados do teste genético nos tratamentos sem a leitura de um especialista. O caso relatado no artigo do JCO apontou que metade das 3 mil pacientes testadas para risco de câncer de mama que apresentaram alterações inespecíficas (variantes de significado incerto) no BRCA foi encaminhada a cirurgias de mastectomia profilática desnecessárias. Eram pacientes em que não se sabia se havia o real aumento de risco para a doença e mesmo assim foram submetidas a cirurgia.

Como definir quem são as pessoas que têm indicação para realizar uma consulta com a oncogenética?

O atendimento de um geneticista é indicado para as pessoas que tiveram tumores em idades atípicas – muito jovens para um câncer de mama ou de intestino, por exemplo –, ou àquelas que apresentaram múltiplos tumores. O segundo grupo que merece essa avaliação é o de indivíduos que, embora tenham tido tumores em idades típicas, relatam que familiares tiveram câncer, por exemplo: a mãe teve câncer de ovário e a prima um câncer de mama. Diante de vá-

+ A realização do aconselhamento genético é fundamental a todos que fazem o teste genético. É nesse momento que o especialista pode explicar ao paciente o que é o teste e quais suas implicações, pois a presença de uma alteração genética no seu resultado pode ter repercussão a toda à família

rios casos na família, há indicação de busca pelo aconselhamento genético. Hoje, há um novo grupo de pacientes que tem indicação para o aconselhamento genético e para a realização do teste, pois pode ser beneficiado pela medicina de precisão. Por exemplo, pessoas com câncer de ovário que não responderam ao tratamento inicial e que têm mutação nos genes BRCA1 e BRCA2 respondem melhor a determinado tratamento específico para esta alteração genética. Essas pessoas podem procurar aconselhamento genético ao ser encaminhadas por outros médicos, sejam oncologistas, cirurgiões ou outros especialistas ou agendar a consulta por conta própria, bastando que o interessado tenha percebido que se enquadra em um desses grupos.

Em resumo, em que aspectos a oncogenética é uma aliada no combate ao câncer?

Em primeiro lugar, a oncogenética auxilia a identificar qual a mutação que eleva o risco para o câncer na família. A partir daí, permite indicar os protocolos de exames para detecção precoce e cirurgias redutoras de risco quando necessárias e, em alguns casos, definir as drogas mais adequadas. Se é uma mutação no BRCA1, cabe o acompanhamento clínico com rastreamento por exames e a sugestão de cirurgias profiláticas, cuja decisão final é tomada pelo médico junto a seus oncologista e cirurgião. Além disso, a oncogenética pode indicar a indivíduos assintomáticos que têm a mutação a realização do rastreamento e da prevenção em outros membros da família.

Como é e o que busca o atual teste genético?

Atualmente, os testes genéticos são bem mais completos. A maior parte das investigações é feita por sequenciamento de última geração (do inglês, Next Generation Sequencing) com painéis genéticos que testam uma série de diferentes genes que podem estar relacionados ao alto risco para o câncer. No Sírio-Libanês, atualmente, é feito um painel de predisposição para o câncer hereditário que pesquisa alterações em 83 genes.

Como foram escolhidos pela instituição os genes que compõem o painel genético?

A indicação é usar um painel que inclua genes que ofereçam benefícios diretos ao paciente. De acordo com o American College of Medical Genetics existem 29 genes para os quais há protocolos de acompanhamento (*actionables*). Todos esses genes são testados no painel do Sírio-Libanês. Além disso, há o grupo de genes que em breve vai se tornar fundamental na definição dos riscos, mas ainda não têm protocolos de acompanhamento definidos e, por isso, são conhe-



Sarah Daltri

cidos como *non actionables*. Essa seleção de mais de 80 genes é a eleita pela instituição para a maior parte dos pacientes que têm indicação para o teste genético. No entanto, não é um exame que atende a todos, há casos em que temos de adaptar a busca e fazer outros painéis adaptados às necessidades de cada indivíduo.

Recentemente, você foi agraciada pelo National Cancer Institute e National Institutes of Health (NCI/NIH) com um dos mais importantes prêmios da oncologia,

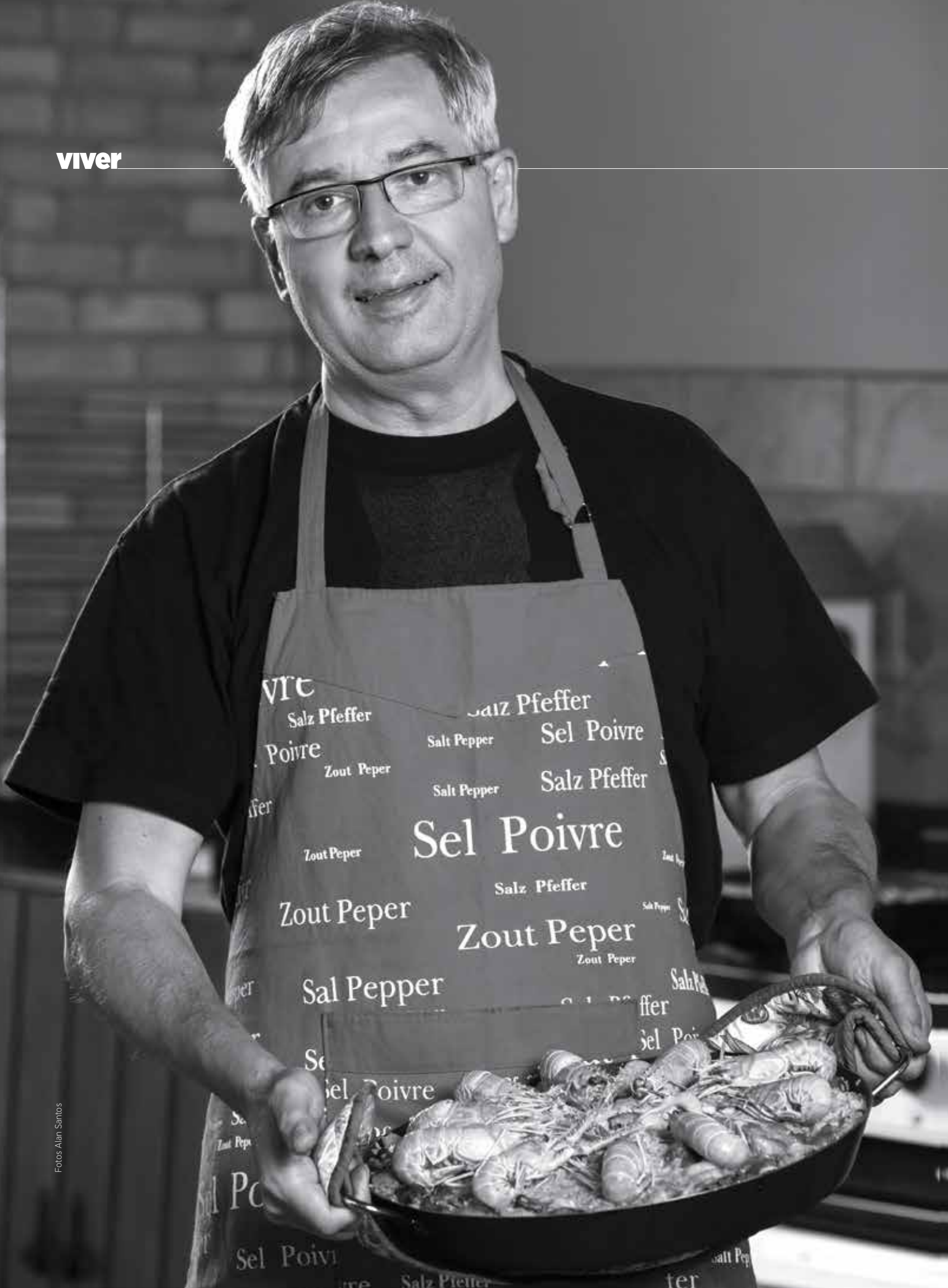
pelo estudo “Mosaïcismo somático e sua associação com o desenvolvimento do câncer na Síndrome de Li-Fraumeni”. Pode nos explicar o que é o estudo e os ganhos dele para o combate ao câncer?

O prêmio foi o *Director’s Intramural Innovation Award 2018*. Ele é concedido anualmente a pesquisadores de câncer ligados ao NCI/NIH, “em reconhecimento e suporte à pesquisa altamente inovadora e da tecnologia desenvolvida para acelerar o progresso na pesquisa do câncer”. Tudo começou a partir de um bate-papo com

meus pacientes, que queriam entender porque eles desenvolviam câncer e outras pessoas da mesma família, com a mesma mutação, não. Adoro conversar com eles e posso dizer que essa foi a semente de toda a minha carreira internacional. O trabalho é resultado de uma primeira observação que fiz, em 2001, ao entrar no Hospital do Câncer. Naquele ano, eu atendi 35 famílias que tinham uma síndrome rara, a Li-Fraumeni. No mundo todo, havia relato de 250 famílias com essa síndrome. Pensei: ou estou errada ou tem alguma coisa única aqui no Brasil. À época, ainda muito jovem, começando minha carreira, levei uma apresentação sobre o achado em um congresso de Lyon, na França. Um pesquisador ali presente se espantou com o achado, manifestou interesse em investir no trabalho e me entregou um cartão, adicionando um convite para que eu fizesse meu doutorado sob sua supervisão. Ao ler o cartão vi que se tratava de um dos diretores da Organiza-

ção Mundial de Saúde (OMS). Iniciados os trabalhos, conseguimos identificar uma mutação específica da população brasileira no gene TP53, que é uma variante da síndrome de Li-Fraumeni no Sul e Sudeste brasileiros. Hoje, sabemos que um em cada 300 indivíduos dessas regiões tem uma mutação no TP53 e consequentemente o risco aumentado de desenvolver câncer. São mais de 300 mil pessoas com maior risco para a doença, para as quais poderíamos oferecer rastreamento e detecção precoce. ■

viver



Fotos Alan Santos

A serviço da boa comida

Na opinião do radiologista e cozinheiro **Dr. Edgar de Franco**, cozinhar é um ato cotidiano

Médico radiologista, especialista em abdômen total e chefe da divisão de radiologia do Sírio-Libanês, em Brasília, Dr. Edgar de Franco divide sua rotina diária de médico e gestor entre o hospital, as filhas gêmeas de 3 anos e a cozinha, e define sua relação com a arte da comida: “Cozinho porque gosto e cozinho todos os dias, do trivial ao elaborado, sem abrir mão das técnicas clássicas e sem manter utensílios específicos para isso”.

O interesse pela cozinha foi despertado ainda na adolescência, aos 15 anos, fazendo supermercado para a mãe, e ganhou força com o primeiro dos livros que hoje compõem sua biblioteca gastronômica – a obra de Mrs. Beeton, herdada da bisavó, *Book of Household Management*, nova edição de 1905. Dr. de Franco tirou desse livro seu primeiro experimento na cozinha, um *Yorkshire Pudding*, uma especialidade inglesa que nasceu na região de Yorkshire. Ele é feito com uma massa (batter) que se transforma em um tipo de bolinho e costuma ser consumido com carne assada (roast meat). “Mas esse é só o primeiro dos meus livros, hoje tenho muitos mais”, conta o médico.

Em 1988, ano que considera um marco nessa trajetória, ele trouxe da Alemanha *O Grande Livro de Cozinha*, segundo ele o mais importante de sua biblioteca, porque com ele aprendeu técnicas para cozi-

nhar rápido e bem, a comida que poucos fazem. Sua atenção voltada para a literatura gastronômica, aliás, concentra-se em publicações de técnicas culinárias. “Tenho um único livro de receitas que ganhei de Jamie Oliver, mas não é este meu interesse, meu foco é aprender as técnicas de fazer comida, o que me permite criar e adaptar receitas diante do fogão”, afirma.

Ele gosta mesmo de alimentar bem a família e de conhecer o mundo pelo paladar. Quando viaja, visita restaurantes de chefs estrelados pelo *Michelin*, não raro pautado por livros de comida do respectivo cozinheiro que já leu, e, na volta, faz e refaz os pratos que provou até chegar a um resultado que considere bom o bastante para oferecer a seus comensais – mulher, filhas, amigos e parentes. Perguntado se teria um livro de receitas, o Dr. de Franco responde



convictamente: “Não! Minha comida é muito misturada, não sigo uma única linha, gosto de fazer comida do mundo inteiro. Faço comida chinesa, francesa, suíça, alemã... não tenho um rumo estreito”, diz.

Além da dedicação às técnicas culinárias, da curiosidade pela cozinha mundo afora e da preocupação com a seleção e qualidade dos alimentos, o Dr. de Franco elege, entre os mestres da comida que respeita, Paul Bocuse e Pierre Troisgros, dois chefs clássicos da cozinha francesa que fundaram a *nouvelle cuisine*. Bocuse é mundialmente reconhecido como um dos maiores cozinheiros da história da França, com trânsito entre a clássica e a nouvelle cuisine, e ensinou os cozinheiros mais importantes da atualidade. Troisgros é o segundo na linhagem de quatro gerações de cozinheiros que acompanham o sobrenome e é reconhecido pelo Frères Troisgros, restaurante que ostenta 3 estrelas no *Guia Michelin* desde 1972, e, juntamente com o irmão, Jean Troisgrois, recebeu dos críticos do *Gault&Millau* o título de o Melhor Restaurante do Mundo.

Sobre cozinha gourmet, o Dr. de Franco responde que não tem interesse e é contra ela. Em sua opinião, cozinhar é um ato cotidiano, e assim deve ser tratado. Ele não tem e se declara contra cozinha gourmet ao afirmar que seus utensílios são manipulados por qualquer um que queira cozinhar em sua casa. “A comida tem de ser gourmet, não a cozinha”, conclui. ■

Cães de jaleco

Para ajudar a promover saúde, qualidade de vida e bem-estar, **animais estão atuando como terapeutas** em instituições de saúde

O Hospital Infantil Menino Jesus (HMJ), em São Paulo, sob gestão do Instituto de Responsabilidade — Social Sírio-Libanês, conquistou o apoio de um novo corpo clínico — os cachorros da ONG Patas Therapeutas, uma das entidades que promovem a intervenção assistida por animais como parte do processo de restabelecimento de diversas patologias. Atualmente, todas as crianças internadas e autorizadas pelos responsáveis já podem receber visitas dos cães terapeutas.

Segundo a superintendente da ONG, Silvana Fedeli Prado, é mais um passo das instituições de saúde em busca da recuperação do paciente, contando com o investimento em seu bem estar, o que se convencionou chamar de humanização hospitalar. No Hospital Menino Jesus, as visitas dos cães de jaleco acontecem mensalmente e têm por objetivo tornar a estada das crianças mais agradável e estimular a socialização delas durante o período de hospitalização.

Um estudo conduzido pelas pesquisadoras Damaris Rizzo, Esther Odenthal e Renata Guina, da Universidade de Brasília, demonstrou que as visitas dos animais a pessoas internadas trazem benefícios clínicos e psicológicos à saúde. De acordo com o trabalho, ao brincar com o animal, se dá no paciente a liberação de neurotransmissores hormonais, como a endorfina, a dopamina e a oxitocina, que são responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar, além de promover a redução

da pressão arterial, do colesterol e da liberação do cortisol, substância que pode estimular o transtorno de ansiedade. “Quem tem um bicho de estimação recebe diariamente esses benefícios”, conta.

PASSANDO VISITA

Uma terça-feira de cada mês, para passar a visita, os animais são submetidos a rigorosa avaliação de saúde e previamente preparados e higienizados, conforme as regras de controle de infecção hospitalar, além de vacinados e medicados com vermífugos. Ao todo, seis cães, acompanhados pelos respectivos tutores voluntários e pela equipe de enfermagem do HMJ, percorrem a unidade de

terapia intensiva e a internação para interagir com as crianças autorizadas a recebê-los.

O tratamento dos cães terapeutas não tem injeção nem remédio. É repleto de brincadeiras e afagos, que trazem mais qualidade de vida e bem-estar a crianças e acompanhantes. Para integrar a equipe do Patas Therapeutas, os cães, além de dóceis, também são adestrados para atuar em ambiente hospitalar. “Os resultados têm sido muito positivos e já estamos incluindo outras espécies nas atividades do Patas, como gatos e até um furão”, conclui Silvana.

BICHOS QUE TRATAM

A terapia não precisa ser exclusivamente com cachorros. O uso de animais para aliviar sintomas de tensão e estimular o bem-estar e a qualidade de vida já é moda nos Estados Unidos e inclui diversos bichos. As universidades de todo o país, por exemplo, levam cachorros a seus campi em época de exames finais para acalmar os alunos e melhorar o desempenho nas provas. No Aeroporto de San Francisco tem um porco para acalmar passageiros estressados, e lhamas atenuam a estada de pacientes internados.

Em São Paulo, no ano passado, a iniciativa virou lei. A Câmara Municipal de São Paulo aprovou, em definitivo, o Projeto de Lei nº 355/2017, de autoria do vereador Rinaldi Digilio, que propõe a liberação da entrada em hospitais de animais domésticos, como cachorros, gatos e pássaros, para visitar pacientes internados. ■

Violet Blue/Getty Images







Acima, da esquerda para à direita, AME interlagos e Hospital Geral de Jundiaí (as duas últimas)

Busca permanente pela excelência

Duas das cinco unidades de saúde pública geridas pelo Sírio-Libanês receberam a certificação ONA

O Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês (IRSSL), fundado em 2008, organização social que atua na gestão, sem fins lucrativos, de unidades de assistência médica da rede pública, acaba de ser coroado com a certificação ONA (Organização Nacional de Acreditação) para duas das cinco unidades públicas administradas pelo IRSSL: Ambulatório Médico de Especialidades Dra. Maria Cristina Cury (AME Interlagos) e o Hospital Regional de Jundiaí (HRJ).

Reconhecida pelo Ministério da Saúde e

pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), ONA está a mais renomada certificação de qualidade em serviços de saúde do Brasil, foi criada em 1999, no intuito de coordenar o Sistema Brasileiro de Acreditação. Esse sistema compõe um imenso rol de procedimentos e regras lançado pelo Ministério da Saúde e é focado na melhoria contínua dos processos e na segurança do paciente. A metodologia usada pela certificadora para a análise desses serviços é reconhecida pela ISQua (International Society for Quality in Health Care), associação parceira da OMS (Organização Mundial da Saúde).

AME INTERLAGOS

A Ame Interlagos e o Hospital Regional de Jundiaí tiveram todo o leque de serviços prestados à sociedade subordinados à análise da ONA e aprovado. Para conquistar o selo, a AME Interlagos criou um Núcleo de Qualidade que estruturou o planejamento estratégico da unidade, os planos de cuidados, a gestão de processos, a definição de indicadores de resultados e desempenhos, bem como um sistema de acompanhamento contínuo da implementação de melhorias e gerenciamento de riscos. Em dezembro de 2017, a unidade recebeu a visita de diagnóstico organizacional para avaliar as ações de



melhoria em qualidade de serviços e segurança do atendimento ao paciente e adequações necessárias para a Acreditação ONA. Em junho de 2018, a unidade foi avaliada pela Instituição Acreditadora IBES e recebeu o selo ONA nível I. A unidade é referência em especialidades para a população dos Distritos Administrativos de Saúde de Cidade Dutra, Cidade Ademar, Socorro e Parelheiros. A unidade possui 200 colaboradores e realiza mensalmente mais de 7 mil atendimentos médicos.

HOSPITAL REGIONAL DE JUNDIAÍ (HRJ)

O Hospital Regional de Jundiaí é uma unidade especializada, de média complexidade, de perfil cirúrgico e de caráter eletivo sob gestão do Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês que acaba de ser certificada com a ONA, nível II. A unidade possui 403 colaboradores e realiza mensalmente mais de 3.500 atendimentos médicos e 775 cirurgias.

Para o processo de acreditação, a instituição criou uma comissão conduzida pelo Núcleo de Qualidade que envolveu toda a

equipe. A partir do primeiro diagnóstico, realizado em novembro de 2017, foram seis meses de muito trabalho e integração dos colaboradores em todos os níveis, do operacional à alta gestão. O que incluiu a sensibilização dos colaboradores, realização de avaliações internas com relatórios constantes e acompanhamento, a construção do planejamento estratégico, a implantação e aprimoramento de indicadores e planos de ação.

Para atender todas as exigências, os processos de trabalho foram aperfeiçoados e padronizados e avaliados durante a visita certificadora realizada em junho de 2018. O hospital aderiu aos protocolos, visando a redução de infecção no sítio cirúrgico. Houve a criação do Grupo de Empoderamento Sustentável, responsável por ações de humanização e sustentabilidade para os colaboradores e comunidade local, a criação do Gempa, que desenvolve melhores práticas assistenciais, a implantação da ferramenta de controle de gerenciando dos custos para a garantia da sustentabilidade financeira e a capacitação de toda a equipe.

SOBRE O INSTITUTO

O Instituto Responsabilidade Social Sírio-Libanês (IRSSL) é inteiramente voltado ao atendimento de pacientes do Sistema Único de Saúde (SUS). Trata-se de uma organização social credenciada e focada em parcerias público-privadas na área da saúde, o IRSSL é responsável, atualmente, pela manutenção e gestão de três hospitais públicos, um ambulatório e um serviço de reabilitação das redes municipal e estadual de São Paulo.

Atualmente, estão sob o guarda-chuva do IRSSL o Hospital Municipal Infantil Menino Jesus, em contrato firmado com a Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo. E, instituições estaduais, Hospital Geral de Grajaú; Hospital Regional de Jundiaí; Ambulatório Médico de Especialidades (AME) Dra. Maria Cristina Cury e a Unidade do Serviço de Reabilitação – Rede Lucy Montoro na cidade de Mogi Mirim. Em todos eles, o modelo administrativo prioriza a eficiência de resultados assistenciais, o atendimento humanizado e a transparência na prestação de contas. ■

MUNDO AFORA

UM ROTEIRO COM PROGRAMAS DE LAZER E CULTURA COM ATRAÇÕES DE DIVERSAS PARTES DO GLOBO



Furtseff

SÃO PAULO

O TEATRO SÃO PEDRO APOSTA EM COMPOSITOR CHECO

Sob a direção da Santa Marcelina Cultura, o Teatro São Pedro, referência em concertos sinfônicos e apresentações de óperas, em São Paulo, tem apresentado obras que fogem do tradicional – repertório italiano e francês. Em agosto, o maestro Ira Levin – que já dirigiu o Teatro Municipal de São Paulo e hoje vive na Europa – comanda a estreia brasileira de *Kát'a Kabanová*, do compositor checo Leoš Janáček. No papel principal, estará a soprano brasileira Gabriella Pace. Janáček é considerado um dos nomes responsáveis que estudam a linguagem da ópera no século 20.

Mais informações: theatrosaopedro.org.br/



Divulgação

SALVADOR

OS TRIBALISTAS FAZEM TURNÊ PELO PAÍS

A cultuada banda Tribalistas, formada por Marisa Monte, Arnaldo Antunes e Carlinhos Brown, faz uma turnê por diversas capitais brasileiras para divulgar o novo disco lançado no ano passado, 15 anos após o primeiro, de 2002. Entre as novas canções estão *Diáspora*, *Um Só, Lutar e Vencer*, *Aliança* e *Fora da Memória*. A turnê começa em 28 de julho, em Salvador, na Arena Fonte Nova, e segue para o Rio de Janeiro, nos dias 3 e 4 de agosto, na Marina da Glória; Recife (10 de agosto, no Centro de Convenções); Fortaleza (11 de agosto, no Centro de Formação Olímpica); São Paulo (18 de agosto, no Allianz Parque); Porto Alegre (24 de agosto, na Arena Beira Rio); Curitiba (25 de agosto, na Pedreira Paulo Leminski); Brasília (1º de setembro, na Arena Mané Garrincha); e, por último, em Belo Horizonte (7 de setembro, na Esplanada do Mineirão).

Mais informações: eventim.com.br/



Divulgação



Divulgação

CHICAGO

FESTIVAL DE JAZZ DE CHICAGO TRAZ DIANNE REEVES

Entre 29 de agosto e 2 de setembro, os olhos dos amantes do jazz se voltam para Chicago. Embora a cidade não possa reivindicar o posto de capital mundial do jazz, uma vez que o berço do estilo está a quase 1.500 quilômetros de distância, em New Orleans, o Chicago Jazz Festival tornou-se há décadas uma das festividades públicas mais importantes e tradicionais do fim de semana do Dia do Trabalho, nos Estados Unidos. Nesta edição, o evento-maratona – são quatro dias com programações públicas e gratuitas entre 11h30 e 21 horas – ocorre em diversos pontos da cidade na região do Grant Park, perto das margens do rio Michigan. O horário é diferente apenas no dia de abertura, com apresentação somente à noite. Entre as atrações estão Dianne Reeves, considerada a herdeira direta das divas do jazz Sarah Vaughan e Ella Fitzgerald, Kurt Elling, que se apresenta com o trompetista e compositor Marquis Hill e Jeff “Tain” Watts, Bruce Henry e o cultuado Maceo Parker. A programação ainda está sujeita a alterações.

Mais informações: cityofchicago.org

PARIS

EXPOSIÇÃO REVÊ FASES ROSA E AZUL DE PICASSO

Os museus d’Orsay e National Picasso-Paris organizam uma exposição dedicada aos períodos de azul e rosa de Pablo Picasso. Entre 18 de setembro e 6 de janeiro do ano que vem, serão apresentados diversos desenhos e pinturas, e entre as obras-primas está *La Vie* (1903, Museu de Arte de Cleveland). Algumas das obras serão apresentadas pela primeira vez na França e propõem uma nova leitura para esse período de produção do artista, entre 1900 e 1906. Na primeira fase, conhecida como azul, pelo predomínio do pigmento, se veem pinturas praticamente monocromáticas. Era uma época de dificuldades financeiras para o artista, e as obras mostram uma tentativa de captar o tema da melancolia. A fase rosa, que começa em 1904, representa seu período de produção em Montmartre. Na ocasião, Picasso se apaixona por sua primeira musa, Fernand Olivier, e o trabalho passa a refletir a paixão, com o uso de cores rosas e avermelhadas. Ainda em 1906, o artista produz sua primeira obra cubista, *Las Señoritas de Avignon*. **Mais informações:** musee-orsay.fr



Brunel Gallego

UMA CARREIRA A SERVIÇO DA SAÚDE

Seu primeiro dia de trabalho foi em 24 de janeiro de 2005. Há pouco mais de 13 anos, ela começava suas atividades na saúde, unindo-se à equipe do Hospital Sírio-Libanês (HSL). De lá para cá, ocupou os cargos de Recepcionista, Assistente Administrativa, Analista de Eventos, Supervisora de Filantropia, Coordenadora de Filantropia, Gerente de Responsabilidade Social.

Atualmente, **Vânia Rodrigues Bezerra**, 36 anos, é a Superintendente de Responsabilidade Social e está à frente dos projetos de apoio ao Sistema Único de Saúde (SUS) desenvolvidos na instituição. Além disso, é ela quem representa o Sírio-Libanês junto a importantes autoridades e entidades nacionais, é quem conduz o relacionamento com os governos e tem entre seus desafios aumentar a sinergia entre hospital e SUS, reforçando a meta da instituição de estender a saúde de excelência ao maior número de pessoas, bem como seu compromisso social – conviver e compartilhar.

Desde 2016, ela integra o grupo Liderlatam – programa internacional para líderes e profissionais da saúde que levam as principais discussões do setor às mais importantes universidades do mundo. No ano de 2016 e 2017, Vânia participou da XIX e XX edição do seminário Liderlatam, na Universidade Harvard (Boston, nos Estados Unidos). No último mês de julho Vânia fez uma apresentação no Seminário “Além das Fronteiras da Assistência Médica”, na Universidade de Oxford, na Inglaterra sobre seu trabalho para o Sírio-Libanês. Os destaques foram dois projetos voltados ao SUS: o Lean nas Emergências, que visa mitigar a superlotação e o Escola de Transplantes, que tem por objetivo democratizar o acesso ao conhecimento e às técnicas de excelência em prol da vida. Dentre os seis expositores, Vânia foi a vencedora. Após a premiação, Vânia foi convidada pela Oxford a integrar o júri da próxima edição do Seminário.

CONHEÇA OS ENDEREÇOS DO SÍRIO-LIBANÊS.

SÃO PAULO

Unidade Bela Vista

Rua Dona Adma Jafet, 115
Tel.: (11) 3394-0200
Serviços: Hospital,
Pronto-Atendimento, Exames
Diagnósticos, Consultas Médicas
e atendimento em mais de
40 especialidades, como
cardiologia e oncologia.

Unidade Itaim

Rua Joaquim Floriano, 533
Tel.: (11) 3394-0200
Serviços: Exames Diagnósticos,
Centros de Oncologia e de
Reprodução Humana, Hospital-Dia
e Check-Up.

Unidade Jardins

Avenida Brasil, 915
Tel.: (11) 3394-0800
Serviços: Exames Diagnósticos,
Aconselhamento Genético
e Clínica Integrada de Saúde Óssea.

BRASÍLIA

Unidade Asa Sul

SGAS 613/614, Conjunto E, Lote 95
Tel.: (61) 3044-8888
Serviço: Centro de Oncologia.

Unidade Asa Sul

SGAS 613/614, Salas 17 a 24, Lote 99
Tel.: (61) 3044-8888
Serviço: Exames Diagnósticos.

Unidade Lago Sul

SHIS, QI 15, Lote O, Prédio do Centro
Médico Brasília
Tel.: (61) 3044-8888
Serviço: Centro de Oncologia.

www.hsl.org.br



SÍRIO-LIBANÊS



**NOVO PRONTO-ATENDIMENTO PEDIÁTRICO.
A NOSSA FAMÍLIA CRESCEU PARA CUIDAR DA SUA.**

Acabamos de ampliar o Pronto-Atendimento Pediátrico do Sírio-Libanês, na unidade Bela Vista. Agora você conta com um espaço exclusivo, inteiramente planejado para pacientes de até 14 anos. Atendimento 24 horas por dia, 7 dias por semana, com um corpo clínico de pediatras, além de equipes de retaguarda em diversas especialidades, como alergistas, neurologistas e ortopedistas. Aceitamos diversos planos de saúde.

Saiba mais: www.hsl.org.br

**Rua Barata Ribeiro, 387
(11) 3394-0200**



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**

Responsável técnico:
Dr. Antônio Eduardo Antonietto Júnior - CRM: 42405