

wiwer

30 2022



HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS

CAMINHAR É PRECISO

COMO SAIR DO SOFÁ
EM BUSCA DE SAÚDE FÍSICA E MENTAL

NÃO HÁ FÓRMULA OU PÍLULA MÁGICA PARA EMAGRECER, É PRECISO TER AJUDA ESPECIALIZADA



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

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

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

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

VENHA NOS CONHECER

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

A Mão Branca _amaobranca



EXPEDIENTE

EDITORIAL

SEMPRE FOCADOS EM SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Nosso hospital tem um compromisso com a vida desde o nascimento da entidade que lhe deu origem, em 1921, a Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês, e a VIVER trabalha a cada edição para refletir um pouco dessa trajetória.

Em março, a Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou um resumo científico do primeiro ano da pandemia apontando um aumento de 25% na prevalência global de ansiedade e depressão. Não foi por acaso que os benefícios de caminhar para a saúde física e mental ganharam destaque nesta edição. O intuito é lançar mão de toda a informação possível para que as sequelas deixadas pela pandemia sejam vencidas e possamos recuperar qualidade de vida, saúde física e saúde mental. Nossa reportagem de capa é um primeiro passo nessa direção.

Na seção Comer, você vai saber um pouco mais sobre como adequar a dieta a seu organismo e sua realidade para chegar ao que vem ganhando fama como “comida do bem”. A equipe de VIVER traz ainda a importância de ter acompanhamento médico para emagrecer com saúde, sem se automedicar e sem acreditar em pílulas milagrosas. Um tema que não podemos tirar do radar, já que, segundo a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), existem mais de 18 milhões de pessoas obesas no país, e o número vai além de 70 milhões, se considerarmos todos acima do peso.

As páginas da presente edição trazem também as novidades relevantes da instituição no período, entre elas, a chegada de Paulo Nigro para compor nossa gestão, a ampliação do nosso instituto de responsabilidade social, histórias de nosso corpo clínico fora do hospital e um pouco de cultura.

Boa leitura,

FERNANDO GANEM

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

viver

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

SOCIEDADE BENEFICENTE DE SENHORAS HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS

PRESIDENTE
Denise Alves da Silva Jafet

DIRETORIA DE SENHORAS RESPONSÁVEL PELA PUBLICAÇÃO
Sylvia Suriani Sabie

DIRETORIA GERAL
Fernando Ganem

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

COLABORADORES
Roberta Sampaio e Selma Viana

REVISÃO DE TEXTO
Kamila Queiroz

DIRETORA DE REDAÇÃO
Karin Faria (MTB - 25.760)

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

DIREÇÃO DE ARTE E DIAGRAMAÇÃO
Renata Buono

TRATAMENTO DE IMAGENS
BuonoDisegno

IMAGEM DE CAPA
Shutterstock

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



sumário

04

FIQUE POR DENTRO

Conheça novidades e investimentos do Sírio-Libanês neste período

08

ESPECIAL

Veja como dar o primeiro passo para vencer as epidemias de obesidade, ansiedade e depressão

48

RETRATO

Conheça um pouco da história de um dos fundadores da radioterapia, Dr. João Luís Fernandes da Silva

22

VIVER

22 | COMER
Comida do bem: o que precisamos entender para comer bem sem perder o foco na saúde

44 | CULTURA E LAZER

Mostra de Adriana Varejão, na Pinacoteca de São Paulo, e Brasilidade Pós-Modernismo, no CCB de Brasília, estão entre os destaques da seção

34

ÁREA MÉDICA

34 | MEDICINA

A semaglutida não faz milagre e seu consumo sem o acompanhamento médico é arriscado

38 | SEM JALECO

Dra. Maristela Monarchini conta como o mergulho ganhou o lugar de melhor coadjuvante à medicina em sua vida

42 | RESPONSABILIDADE

O Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês cresceu mais de 30% em 2021 e está em busca de parcerias para muito mais



New Africa/Shutterstock

LIXO HOSPITALAR NA PANDEMIA É RECICLADO

Alerta da OMS (Organização Mundial da Saúde) sobre o aumento da produção de lixo hospitalar durante os dois primeiros anos da pandemia de Covid-19 e sobre o descarte inadequado desses resíduos estimulou iniciativas de reaproveitamento dos materiais por instituições de saúde no país. No Hospital Sírio-Libanês, por exemplo, sob responsabilidade da gerente de Hotelaria e Hospitalidade, Gizelma Rodrigues, há projetos de transformação de comida em adubo para a produção de alimentos orgânicos, de tecidos de cama e banho em bolsas confeccionadas e comercializadas por costureiras de comunidades carentes, de plásticos de embalagens em máscaras e protetores faciais entre outras coisas.

Desde 1998, a gestão do lixo faz parte da agenda do Hospital Sírio-Libanês. Na ocasião, implantou o PGRSS (Programa de Gestão de Resíduos Sólidos) e a comissão de resíduos. Em 2006, implantou a gestão ambiental e, ano passado, tornou Gerência de Sustentabilidade Ambiental, uma divisão interna destinada a reduzir ao máximo os danos que as atividades da instituição possam causar ao meio ambiente. Recente relatório da Abrelpe (Associação Brasileira de Empresas de Limpeza Pública e Resíduos Especiais) mostrou um aumento de 15% na produção de lixo hospitalar no primeiro ano da pandemia no país, frente a igual período em 2019, somando 290 mil toneladas. A geração de lixo doméstico também cresceu 4% no mesmo período, alcançando 82,5 milhões de toneladas. Em anos anteriores, a alta média era de 1%. ■

FUNDO PATRIMONIAL SÍRIO-LIBANÊS

O Hospital Sírio-Libanês criou um fundo patrimonial (endowment) a fim de arrecadar R\$ 100 milhões para a saúde até 2027. O Fundo Patrimonial Sírio-Libanês (SL Health & Science Endowment Fund) é uma iniciativa da Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês, no ano em que completa seu primeiro centenário, para lastrear a construção dos próximos cem anos

reforçando o papel social da instituição, suas linhas de ensino, pesquisa e sua excelência médica, valores sempre presentes na assistência à saúde do Sírio-Libanês.

Trata-se do primeiro fundo patrimonial destinado a financiar ciência e saúde após nova regulamentação brasileira. De acordo com o CEO, o objetivo é contribuir para a perenidade da instituição, seguindo no lugar de referência internacional no segmento da saúde, ensino e pesquisa, sempre investindo em tecnologia e inovação e preservando as ações de filantropia. “Temos um planejamento estratégico robusto, de longo prazo, que trará maior agilidade na implementação de novos serviços e produtos, que vai acelerar nosso processo de transformação e que nos guiará rumo aos próximos 100 anos.” Mundialmente consolidado, a endowment é uma ferramenta importante para o financiamento da sociedade civil.

O montante arrecadado virá em ativações de médio e longo prazo capazes de acelerar e viabilizar projetos específicos relacionados ao objetivo do fundo patrimonial. O Hospital Sírio-Libanês é uma instituição filantrópica. Para a criação deste fundo, foi implementado um modelo que segue os mais altos padrões de governança e transparência e em total acordo com a Lei 13.800/2019. Foi montada uma equipe profissional interna destinada à captação de recursos e gestão do fundo, com doadores nacionais e internacionais, comprometidos em atuar ativamente em ações que melhorem os serviços assistenciais e ampliem práticas de promoção da saúde. ■



GoodStudio/Shutterstock



Divulgação / Saúde e Alegria

DRAUZIO VARELLA EM EXPEDIÇÃO A COMUNIDADES RIBEIRINHAS NO PARÁ

Em um barco-hospital, o Dr. Drauzio Varella acompanhou o trabalho de um grupo de médicos da ONG Zoé na Amazônia. “Se as pessoas não conseguem chegar ao SUS, é o SUS que precisa ir até elas”. Com o barco-hospital Abaré – amigo, em tupi-guarani –, Dr. Drauzio e a equipe chegaram à comunidade de Maripá, à esquerda do Rio Tapajós, que tem uma população de 302 pessoas. De Santarém, cidade mais próxima, foram quatro horas de trajeto. Um grupo de médicos da ONG Zoé visita periodicamente moradores de comunidades ribeirinhas. São professores universitários que trabalham no Hospital Sírio-Libanês e no Hospital das Clínicas, em São Paulo. O atendimento é feito em parceria com a Prefeitura de Santarém e a Universidade Federal do Oeste do Pará. Conforme Dr. Drauzio declarou à reportagem do Fantástico, o SUS foi criado em 1988 com a intenção de levar a saúde para todos os brasileiros. Na região amazônica, o maior desafio são as distâncias. Como viajar horas e horas pelos rios para chegar à unidade de saúde da cidade mais próxima? Como gente pobre pode pagar as passagens dos barcos e cobrir os gastos na cidade enquanto espera o atendimento? Se as pessoas não conseguem chegar ao SUS, é o SUS que precisa ir até elas”, afirma Drauzio. A unidade móvel Abaré oferece consultas médicas em clínica geral, dermatologia, odontologia, além de vacinação completa. Outras comunidades ribeirinhas foram contempladas com a visita do barco-hospital. ■

PARCERIA DO BEM

A Valisere desenvolveu um sutiã customizado para pacientes com câncer de mama, unindo conhecimento e cuidado no desenvolvimento de uma peça íntima para mulheres que passaram pela cirurgia de mastectomia. O projeto contou com uma experiente modelista da marca, que trabalhou junto a diversas pacientes que compartilharam queixas, necessidades e desejos com relação a sutiãs para essa nova etapa da vida. A pandemia e a necessidade de seguir rigorosos protocolos para evitar expor as pacientes com saúde fragilizada ao coronavírus prolongaram o trabalho de desenvolvimento da peça, que seguiu firmemente o propósito de valorizar e atender as necessidades da mulher mastectomizada. O resultado foi um modelo de sutiã que oferece conforto, funcionalidade e beleza, um produto conectado com o feminino e feito para dar suporte às mulheres na retomada da vida plena depois do câncer. Em 2022, a Valisere doou 250 sutiãs para as pacientes do Sírio-Libanês, em uma ação sem fins lucrativos. O sutiã não será comercializado pela marca e instituições ou para o público final. ■



PARCERIA DE GIGANTES RUMO A MAIS 100 ANOS

Paulo Nigro acaba de assumir como *Chief Executive Officer* (CEO) do Hospital Sírio-Libanês. Nigro e o Dr. Fernando Ganem, hoje diretor-geral da instituição, compõem a liderança executiva do Sírio-Libanês. A chegada do novo CEO faz parte de um processo de transformação da instituição, em linha com uma nova estratégia de evolução na cultura corporativa. O Sírio-Libanês é uma instituição filantrópica mantida pela Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês, entidade que acaba de comemorar seu primeiro centenário. Paulo Nigro acumula passagens por diversas instituições, como Tetra Pak Brasil, onde atuou por mais de duas décadas, Grupo Aché, InterCement e GranBio, entre outras companhias. Ele é formado em Engenharia pela FAAP, com MBA pelo Mackenzie, certificação em Desenvolvimento de Gestão Executiva, Administração de Negócios e Gerência Geral pela IMD Business School, e pelo Programa Executivo de Liderança da Singularity University. ■

UM PASSO DE CADA VEZ

Caminhar é a maneira mais acessível de abandonar o sedentarismo e promover a **saúde física e mental**



Bruno-Ferreira on Unsplash



Para muitas pessoas, a caminhada foi uma válvula de escape durante a pandemia de Covid-19. Ao praticá-la, aliviavam o estresse e mantinham o corpo ativo, sem desobedecer ao distanciamento social. Mas não é preciso passar por uma situação extrema para descobrir os benefícios de caminhar. Desde sempre, essa tem sido a opção mais fácil para aqueles que querem iniciar uma atividade física regular, investindo numa melhor qualidade de vida.

Parafraçando o compositor, tudo é uma questão de manter a mente quieta, a espinha ereta, o coração tranquilo... e as pernas em movimento. “Caminhar é o primeiro passo para abandonar uma vida sedentária. É algo que já sabemos fazer, basta manter uma regularidade, numa frequência maior. A sua prática pode ser, inclusive, uma abertura para nos descobrirmos mais ativos e buscarmos o prazer do exercício em outras atividades”, afirma Denise Bachi da Silva, psicóloga da Cardiologia do Exercício e unidades de internação cardiológicas do Hospital Sírio-Libanês.

Entre os benefícios físicos da caminhada estão melhora da circulação, pressão arterial e controle glicêmico; prevenção de doenças cardiovasculares e da osteoporose; aumento da disposição e contribuição para a queima de calorias, aceleração do metabolismo e tonificação do corpo. “Há estudos que indicam também que caminhar mantém ou até melhora a capacidade neurológica e cognitiva”, informa Denise.

Há ainda ganhos fisiológicos, acrescenta a psicóloga do HSL, como o aumento da produção de endorfina, serotonina, entre outros hormônios que estão associados à sensação de prazer, bem-estar, relaxamento e alívio de tensões. A combinação de todos



Dean Drobot/Shutterstock

+ Entre os benefícios físicos da caminhada estão melhora da circulação, pressão arterial e controle glicêmico; prevenção de doenças cardiovasculares e da osteoporose; aumento da disposição e contribuição para a queima de calorias, aceleração do metabolismo e tonificação do corpo

esses benefícios físicos e mentais, ao alcance até mesmo de pessoas que nunca praticaram uma atividade física regular, é o grande atrativo da caminhada.

CORPO E MENTE

Como forma de potencializar esses ganhos, há movimentos que promovem a caminhada consciente, também conhecida como “mindful walking” ou meditação ativa. A proposta é conjugar a prática da caminhada com a meditação. Ou seja, enquanto o corpo se movimenta, a mente se desconecta dos estímulos externos e preocupações do dia a dia. A pessoa busca, então, a autoconsciência por meio de técnicas de relaxamento.

A psicóloga Denise acha que é possível, sim, exercitar técnicas da meditação durante uma caminhada, quando a pessoa, ao mesmo tempo em que anda, presta atenção ao próprio corpo, aos passos e à respiração, batimentos cardíacos e postura. “Caminhar também é um momento de autocuidado, quando nos desconectamos das demandas diárias. O ritual em si é muito prazeroso.”



Anetlanda/Shutterstock

O condicionamento do corpo traz uma melhor disposição física e também mental.

“A caminhada, assim como outros exercícios, contribui muito para tratar e prevenir quadros de ansiedade e depressão”, afirma Denise.

Ela acredita que o mais importante é não criar obstáculos irreais para iniciar a atividade, que pode ser muito benéfica para a qualidade de vida.



Melhor ainda se a atividade puder ser praticada ao ar livre, em um ambiente agradável, com verde ou outros elementos da natureza. Assim, a pessoa tem um apelo maior para desligar-se das obrigações do dia a dia e conectar-se ao momento, prestando atenção ao vento ou ao cheiro das plantas, por exemplo.

Porém, a psicóloga do HSL acredita que não há um caminho único. Cada um deve buscar o que mais fizer sentido para si. “A caminhada já traz benefícios mesmo que a pessoa não consiga desacelerar os pensamentos. Se ela conseguir também meditar nesse momento, ótimo. Mas não é algo que tenha que ser obrigatoriamente casado.”

ANSIEDADE E DEPRESSÃO

O condicionamento do corpo traz uma melhor disposição física e também mental. “A caminhada, assim como outros exercícios, contribui muito para tratar e prevenir quadros de ansiedade e depressão”, afirma Denise. Ela acredita que o mais importante é não criar obstáculos irreais para iniciar a atividade, que pode ser muito benéfica para a qualidade de vida.

“A maioria das pessoas, para ter uma mudança de hábitos, se prende ao ideal. Mas não conseguimos ir direto ao ideal. Começar pelo que é possível é o primeiro passo para a mudança, para ir inserindo a atividade física no dia a dia. Essa questão de meditar durante a caminhada é uma possibilidade, mas talvez não seja para todo mundo”, opina.

Para aqueles que decidem, de fato, romper com o sedentarismo por meio da caminhada, qual seria a frequência indicada da atividade? O mínimo que costuma ser recomendado pelos especialistas é três vezes por semana, por 50 minutos cada dia. “O mais importante é manter a constância, a regularidade”, destaca.



Wichai Sittipany/Shutterstock



Na opinião da cardiologista Patrícia A. Oliveira, assistente da unidade de Cardiologia do Exercício do Hospital Sírio-Libanês, para combater o sedentarismo é preciso focar mais no volume de exercícios do que na intensidade. “A pessoa deve se manter mais ativa, até onde for possível. Aos poucos, vai aumentando a distância que caminha, o tempo e até o ritmo.”

+

Na opinião da cardiologista Patrícia A. Oliveira, assistente da unidade de Cardiologia do Exercício do Hospital Sírio-Libanês, para combater o sedentarismo é preciso focar mais no volume de exercícios do que na intensidade. “A pessoa deve se manter mais ativa, até onde for possível. Aos poucos, vai aumentando a distância que caminha, o tempo e até o ritmo.”

10 MIL PASSOS

A médica destaca que ser sedentário não é apenas deixar de praticar exercícios físicos, mas também não se movimentar em sua rotina. “Esse é um fator de risco para doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer, assim como são a hipertensão e a diabetes.” E como mudar isso? Com medidas simples, como a caminhada, mesmo que não seja praticada exatamente como uma atividade física.

A doutora Patrícia cita a meta dos 10 mil passos por dia, uma marca estabelecida por um pesquisador japonês como o desejável para tirar a pessoa do padrão sedentário e fazer com que tenha benefícios na saúde. Essa contagem inclui todos os passos dados pela pessoa no dia, da hora em que acorda até quando vai dormir. Diferentes aplicativos disponíveis hoje, acoplados a relógios ou outros aparelhos, fazem automaticamente esse cálculo.

“Hoje as pessoas estão tão sedentárias que se aceita até mesmo uma marca de 6 mil passos por dia”, fala a cardiologista. Pode-se alcançar essa conta com hábitos simples inseridos na rotina, como subir as escadas do prédio onde trabalha ou mora, ir andando para os compromissos da semana ou mudar o ponto de ônibus para um mais distante do habitual.

Outro cálculo-padrão é o da frequência cardíaca, que é um parâmetro para controlar a intensidade da caminhada. Nesse caso, subtrai-se a idade da pessoa do número 220. Por exemplo: a frequência cardíaca máxima de quem tem 60 anos é 160 (220 – 60). Porém, a frequência desejada para seus batimentos cardíacos enquanto caminha deve ficar em torno de 75% a 85% desse máximo. Ou seja, de 120 (75% de 160) a 136 (85% de 160).

oasisamuel/Shutterstock



CORAÇÃO NO COMANDO

Doutora Oliveira ressalta que a fórmula da frequência cardíaca funciona para cerca de 85% da população adulta saudável. “Para quem é muito sedentário, tem doenças, como cardiopatias, ou para quem tem ótimo condicionamento físico, a fórmula é super ou subestimada, respectivamente.” Ela acrescenta que, para esses casos, é recomendado que a pessoa faça um teste funcional para calcular qual a sua frequência cardíaca ótima, ou seja, aquela que lhe traz benefícios com poucos riscos, como o de queda, dor nas articulações etc.

Segundo a cardiologista, o ideal é que o coração, e não as pernas, controle o ritmo da caminhada. Por isso, os aplicativos com frequencímetros, que fazem a leitura dos batimentos cardíacos, podem ser grandes aliados na hora da caminhada. “Mas quando falamos

de benefícios mentais, não é necessário andar olhando frequencímetro. Basta seguir o que chamamos de ritmo de conforto, aquele que dá sensação de bem-estar à pessoa. Andar um quarteirão apreciando a paisagem já pode trazer esse benefício, por exemplo.”

A médica destaca ainda que os exercícios físicos e a caminhada, em particular, podem ser um antídoto contra dores musculares e nas articulações. “Quem tem problema articular e não faz nada, terá mais problema articular. Quem tem dor e não faz nada, idem. É um ciclo vicioso.”

Ela lembra que, ao caminhar, a pessoa faz uso de vários grupos musculares, como panturrilha, coxa, glúteo, abdome e costas. “Há ativação de vários músculos ao mesmo tempo. Caminhada é um exercício cíclico e contínuo, isso traz, inclusive, benefício cardiovascular”, explica. ■

+

Segundo a cardiologista, o ideal é que o coração, e não as pernas, controle o ritmo da caminhada. Por isso, os aplicativos com frequencímetros, que fazem a leitura dos batimentos cardíacos, podem ser grandes aliados na hora da caminhada. “Mas quando falamos de benefícios mentais, não é necessário andar olhando frequencímetro. Basta seguir o que chamamos de ritmo de conforto, aquele que dá sensação de bem-estar à pessoa. Andar um quarteirão apreciando a paisagem já pode trazer esse benefício, por exemplo.”

Robert Kneschke/Shutterstock



kenny-timmer on Unsplash

Manual de instruções

A professora de Educação Física Daniela Regina Agostinho, que trabalha na Reabilitação Cardíaca do Centro de Cardiologia do Hospital Sírio-Libanês, lista as principais dicas para quem quer iniciar a prática da caminhada. “Quando realizada em ritmo calmo, com uma bela paisagem, pode até ser acompanhada de uma trilha sonora agradável”, sugere.

Alimente sua motivação:

é o que vai manter seu foco no objetivo, que é o de ficar mais saudável

Comece com metas alcançáveis:

pequenas distâncias, em ritmo confortável, são indicadas para quem está começando. Aos poucos, vá aumentando a distância e a intensidade da caminhada

Hidrate-se e coma algo:

fazer uma refeição leve até uma hora antes da caminhada e caprichar na hidratação são medidas super importantes. Leve sempre uma garrafinha de água

Aplicativos são bem-vindos:

os que contam os passos diários podem ajudar a bater a meta de atividade física diária. O ideal é chegar a 10 mil passos por dia. Se você estiver muito longe disso, coloque como meta aumentar 500 passos por semana. Aos poucos chegará aos 10 mil

Vista-se de forma adequada:

use roupas leves (mesmo no inverno, pois o corpo transpira ao se movimentar) e tênis confortáveis com solado próprio para caminhadas. “Não precisa comprar os tênis mais caros, mas escolha um par com solado largo, grosso.”

Facilite a rotina:

o melhor local para caminhar é aquele próximo da sua casa ou do seu trabalho. Sem desculpas!

Estímulo da natureza

Para quem busca um pouco de ar puro, há trilhas de fácil acesso nas capitais, como São Paulo e Brasília. Que tal diversificar a caminhada nos feriados e fins de semana?



Robert Kneschke/Shutterstock

EM SÃO PAULO

Trilha das Figueiras: fica dentro do Parque Estadual da Cantareira (Rua do Horto, 1.799, Tremembé) e tem cerca de 920 metros de percurso suave, com alguns trechos mais íngremes, em meio à Mata Atlântica. Com sorte, é possível ver bugios alimentando-se de frutos das figueiras, árvores que deram nome à trilha. Tel.: (11) 2203-0115.

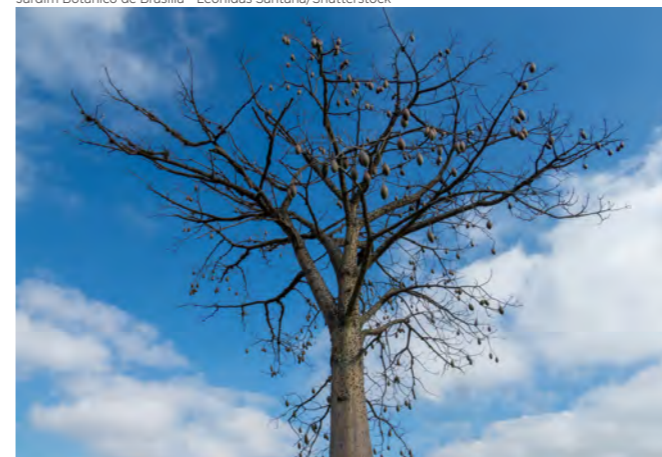
Trilha do Pai Zé: no Parque Estadual do Jaraguá (Rua Antônio Cardoso Nogueira, 539, Vila Chica Luiza). Tem 4 km de extensão e é considerada de nível médio a avançado, pois se inicia na base do Pico do Jaraguá e segue até o seu topo. Lá de cima é possível ver São Paulo por um ângulo privilegiado. Tels.: (11) 3943-5222 ou (11) 3941-2162.

EM BRASÍLIA

Trilha Tamanduá-Mirim: é uma das seis opções de percurso no Jardim Botânico. Começa e termina no Centro de Visitantes, e tem 4,25 km de extensão. Alterna-se entre estrada de terra e pista asfaltada, com diferentes tipos de paisagens. Tel.: (61) 99210-6258.

Trilha das Copaibas: fica no parque de mesmo nome, localizado no Lago Sul. É considerada fácil e com visual muito bonito. Tem 4,3 km de extensão, ao longo da orla do Lago Paranoá. Tel.: (61) 3214-5600.

Jardim Botânico de Brasília - Leonidas Santana/Shutterstock



Jardim Botânico de Brasília - Sergey V Kalyakin/Shutterstock



Jardim Botânico de Brasília - asharkyu/Shutterstock



Parque Estadual do Jaraguá, Divulgação



Jardim Botânico de Brasília - edusma7256/Shutterstock



Parque Estadual da Serra da Cantareira - Leonidas Santana/Shutterstock



Porções de saúde



artgray/Shutterstock



christina-rumpf on Unsplash

Mais do que privilegiar ou vetar certos alimentos, o melhor caminho para uma nutrição saudável é ajustar a dieta ao organismo e à realidade de cada pessoa



Yilmaz Akin on Unsplash

mockup-graphics on Unsplash

Low carb, alimentação do bem, nutrição funcional são alguns termos associados a uma dieta especial. Embora existam unanimidades com relação aos malefícios ou benefícios de determinados alimentos, quando o assunto é nutrição não há regras absolutas. Mais valem critérios particularizados e o bom-senso para levar em conta os diferentes fatores que afetam cada pessoa.

“Alimentação é mais do que nutrir o corpo”, destaca a nutricionista clínica do Hospital Sírio-Libanês, Joyce Harumi Reis Ide, que tem especialização em saúde mental pelo Instituto de Ensino e Pesquisa Sírio-Libanês. “O ato de se alimentar também cumpre uma função social e afetiva.”

Joyce explica que o consumo de certos alimentos pode trazer momentos agradáveis para a pessoa, o que não deve ser ignorado. O problema é quando a comida funciona como uma recompensa emocional, tornando-se um hábito alimentar nocivo.

De forma geral, o melhor caminho é evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, pois contêm alto teor de açúcar, gorduras e sódio, o que é prejudicial à saúde. “Mas quando consumidos dentro de uma dieta balanceada ou de forma esporádica, não há problema. O que traz danos à saúde mesmo é a ingestão regular desses alimentos”, pondera Joyce.

Pela via oposta, quem busca uma alimentação saudável deve privilegiar aqueles ali-



mentos que têm componentes funcionais, como frutas, vegetais, cereais integrais e especiarias – preferencialmente, consumindo-os “in natura”. “Eles oferecem benefícios à saúde, podendo ajudar a reduzir o risco de doenças crônicas degenerativas, como câncer, diabetes, hipertensão”, informa Joyce.

Porém, a nutricionista do HSL assinala que esses alimentos não substituem remédios, mas sim contribuem para prevenir o desenvolvimento das doenças e para promover a saúde. Mesmo sendo benéficos ao organismo, devem ser consumidos com bom-senso e equilíbrio.

“Tudo em excesso pode ser prejudicial”, alerta a nutricionista. Joyce cita como exemplo a água, que é fundamental para o funcionamento do organismo, mas cujo consumo excessivo (como mais de 5 litros por dia) pode ser prejudicial, por fazer com que a pessoa elimine muitos minerais pela urina e transpiração, desequilibrando sua quantidade no organismo.

MODAS ALIMENTARES

Modismos não faltam quando o assunto é nutrição. Frequentemente, alguns alimentos são jogados no purgatório, enquanto outros são elevados ao Olimpo. Mas as regras não devem ser seguidas de forma indiscriminada. “Cada paciente é único. Toda prescrição deve ser individualizada”, destaca Joyce. Idade, gênero, peso, altura, hábitos, histórico de doenças são fatores que devem ser levados em conta na escolha correta da alimentação.

A cardiologista Vanessa Guimarães, coordenadora do Núcleo de Cardiologia Pediátrica do Hospital Sírio-Libanês, diz que a prescrição de dieta e hábitos específicos costuma ser o primeiro caminho para prevenir doenças cardiovasculares. “Muito já se comprovou cientificamente sobre os benefícios dos alimentos, tanto que as modificações alimentares e de estilo de vida são a primeira opção terapêutica no manejo de fatores de risco cardiovascular.”

Segundo a doutora Vanessa, dislipidemia (que se caracteriza pelo nível elevado de gorduras no sangue), hipertensão, diabetes e obesidade tendem a regredir, ou até mesmo se resolver, com uma dieta balanceada, a prática de atividades físicas e o cuidado individualizado.

Ela lembra que o acidente vascular encefálico e o infarto agudo do miocárdio estão entre as principais causas de morte hoje e costumam acometer pessoas que acumulam ao longo da vida os fatores de risco cardiovascular.

Segundo a cardiologista, hipertensão arterial, diabetes mellitus, dislipidemia, obesidade, sedentarismo, tabagismo e etilismo são os principais fatores de risco para o coração. “Os quatro primeiros, embora tenham relação com predisposição genética, são potencializados por dieta hipersódica, hipergordurosa e hipercalórica. Sob essa ótica, é possível estimar em até cerca de 60% o peso da dieta alimentar balanceada na prevenção do risco de doenças cardiovasculares.”



Dmitri Ivanov/Shutterstock

Quebra-cabeça da nutrição

Há diferentes tipos de nutrientes, cada qual cumprindo sua função no organismo.

Por isso, não é possível dizer que um é mais importante que o outro. Uma alimentação saudável depende da combinação de todos eles.

A nutricionista Joyce Harumi Reis Ide resume a importância e função de cada grupo nutricional.

Carboidratos: servem como combustível e reserva de energia para o corpo.

Atuam como elementos na formação do DNA e desempenham importante papel nas membranas celulares.

Gorduras: são importantes para a manutenção da temperatura corporal e produção de hormônios.

Atuam na constituição da membrana celular, fornecem energia e contribuem para a absorção das vitaminas lipossolúveis.

Proteínas: são fundamentais para a formação e estrutura das células.

Atuam em processos vitais como integridade, defesa e regulação celular, além de serem importantes para a constituição de músculos, cabelos e unhas.

Vitaminas e minerais: atuam em processos hormonais e imunológicos.

Garantem o funcionamento correto do metabolismo e promovem o crescimento.



margaret.jaszowska on Unsplash



Luke Southern on Unsplash



Paul Morley on Unsplash



Mae Mu on Unsplash



Karl Muscat on Unsplash



LoboStudio Hamburg on Unsplash

Seleção de ouro

A nutricionista Joyce Harumi Reis Ide escalou o seu “dream team” da nutrição: os dez alimentos que, na sua opinião, mais concentram benefícios à saúde. A ordem é aleatória, já que não existe hierarquia na alimentação: todos os nutrientes são importantes.

1. AVEIA, CENTEIO, LEGUMINOSAS (FEIJÕES, ERVILHA, LENTILHA), FRUTAS COM CASCA

COMPONENTES ATIVOS: fibras solúveis, insolúveis e beta-glucana (aveia).

BENEFÍCIOS: podem auxiliar na redução do risco de câncer de cólon e contribuir para o bom funcionamento intestinal. Auxiliam no controle da glicemia (fibras solúveis), podem aumentar a sensação de saciedade e diminuir os níveis de colesterol.

2. PEIXES COMO SARDINHA, ANCHOVA

COMPONENTES ATIVOS: ácidos graxos ômega-3.

BENEFÍCIOS: reduzem o colesterol ruim (LDL) e têm ação anti-inflamatória.

3. CHÁ VERDE, CEREJAS, AMORAS, FRAMBOESAS, UVA ROXA, MIRTILO

COMPONENTES ATIVOS: catequinas resveratrol.

BENEFÍCIOS: podem prevenir certos tipos de câncer, reduzem o colesterol e estimulam o sistema imunológico, além de terem ação antioxidante.

4. TOMATE, GOIABA VERMELHA, PIMENTÃO VERMELHO E MELANCIA

COMPONENTES ATIVOS: licopeno.

BENEFÍCIOS: têm ação antioxidante, reduzem os níveis de colesterol e têm possível efeito na prevenção do risco de certos tipos de câncer, principalmente o de próstata.

5. FOLHAS VERDES EM GERAL (ESPINAFRE, COUVE, MOSTARDA) E MILHO

COMPONENTES ATIVOS: luteína e zeaxantina.

BENEFÍCIOS: têm ação antioxidante, protegem contra degeneração macular (alterações na visão) e catarata.

6. CENOURA, MANGA, ABÓBORA, PIMENTÃO VERMELHO E AMARELO, ACEROLA E PÊSSEGO (FRUTAS ALARANJADAS)

COMPONENTES ATIVOS: betacaroteno.

BENEFÍCIOS: têm ação hipotensiva (reduzem a pressão arterial).

7. SOJA E DERIVADOS

COMPONENTES ATIVOS: PROTEÍNA DA SOJA

BENEFÍCIOS: reduzem os níveis de colesterol e diminuem os sintomas da menopausa.

8. ÓLEOS DE LINHAÇA, ABACATE, CASTANHAS E AZEITE DE OLIVA

COMPONENTES ATIVOS: ácido graxo poli-insaturado (ácido linoleico) e ácido graxo monoinsaturado (ácido oleico).

BENEFÍCIOS: estimulam o sistema imunológico, têm ação anti-inflamatória e reduzem o risco de doença cardiovascular.

9. FRUTAS CÍTRICAS, TOMATE, PIMENTÃO, ALCACHOFRA, CEREJA E SALSICA

COMPONENTES ATIVOS: flavonoides.

BENEFÍCIOS: podem prevenir o risco de certos tipos de câncer. Têm ação vasodilatadora, anti-inflamatória e antioxidante.

10. ALHO E CEBOLA

COMPONENTES ATIVOS: sulfetos alílicos (alil sulfetos).

BENEFÍCIOS: podem auxiliar na redução de colesterol, pressão sanguínea, câncer gástrico e nos processos do sistema imunológico.



Adrian_ami13/Shutterstock

AMIGOS DO CORAÇÃO

Entre os alimentos que podem ser considerados benéficos ao sistema cardiovascular, a doutora Vanessa cita os que contêm gorduras monoinsaturadas e poli-insaturadas, como abacate, azeite de oliva e bacalhau, pois ajudam a reduzir o colesterol “ruim”, o LDL-C.

Ela acrescenta que as fibras solúveis – presentes em alimentos como aveia, feijão, couve-de-bruxelas, maçãs e peras – fazem diminuir a absorção do colesterol na corrente sanguínea, também ajudando a reduzir o LDL-C. E os alimentos ricos em potássio (banana, por exemplo), em probióticos (iogurte natural), em magnésio (aveia), em flavonoide (cacau) e em nitrato (suco de beterraba) contribuem para a redução da pressão arterial.

Há também os alimentos que fazem mal ao coração por favorecerem níveis prejudiciais de colesterol. Segundo a cardiologis-

ta, nesse grupo estão as comidas ricas em gorduras saturadas (cortes gordurosos de carne e laticínios integrais) ou gorduras trans (lanches industrializados e sobremesas). Também devem ser evitados doces e frituras, pois elevam o nível de açúcar no sangue, e alimentos processados (salsicha, linguiça), que fazem aumentar o sal e a gordura no organismo.

DIETA CUSTOMIZADA

A doutora Vanessa Guimarães ressalva que é muito importante fazer uma avaliação individual e pormenorizada de cada paciente. “Só assim consegue-se direcionar quais os pontos mais importantes, que devem ser priorizados no ajuste nutricional benéfico para cada caso.”

A médica reconhece, porém, que é sempre difícil vetar totalmente alguns alimen-

tos. “Hábitos culturais, condições socioeconômicas dos pacientes, influência do marketing da indústria alimentícia são fatores que dificultam a proibição total de alguns alimentos no dia a dia.” Além disso, ela lembra que mudar padrões requer muito engajamento do médico, mas principalmente do paciente e, muitas vezes, também de familiares que convivem com ele no mesmo lar.

“Muitas vezes, a dieta fortemente restritiva é o que faz a pessoa não se adaptar e declinar, voltando a se abarrotar do que o atrai pelo sabor. Sou a favor da conscientização dos pacientes e familiares”, afirma. Nesse processo, é importante incentivar, parabenizar pelos resultados e manter um acompanhamento próximo e humanizado. “Para mim essa é a receita de sucesso”, conclui a doutora Vanessa. ■

Jiangxulei1990 on Unsplash



Entre os alimentos que podem ser considerados benéficos ao sistema cardiovascular, a doutora Vanessa cita os que contêm gorduras monoinsaturadas e poli-insaturadas, como abacate, azeite de oliva e bacalhau, pois ajudam a reduzir o colesterol “ruim”, o LDL-C

Ensino

Pós-Graduação 2022

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

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

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

Confira todos os programas disponíveis e inscreva-se!



iep.hospitalsiriolibanes.org.br

Conhecimento transformado
em cuidado



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**

100 ANOS
DE CUIDADO, EXCELÊNCIA
E SOLIDARIEDADE.

TODO MEDICAMENTO TEM

BENEFÍCIOS E RISCOS

É indispensável o acompanhamento médico para usar a **semaglutida** para emagrecer



goffkein.pro/Shutterstock

A injeção semanal de semaglutida (comercialmente chamada de Ozempic), desenvolvida e indicada para o tratamento da Diabetes tipo 2, vem conquistando muitos adeptos entre os que lutam contra a balança. Isso não é novo, volta e meia aparecem novidades da indústria farmacêutica que ganham o status de antídoto milagroso do sobrepeso. Na era digital, com as informações circulando soltas e muito rapidamente na internet e redes sociais,

medicamentos assim ganham popularidade em velocidade-relâmpago. E é claro que não há problema em ter um aliado no emagrecimento quando a obesidade se constitui em epidemia nacional.

Segundo Dr. Eduardo Motta, ginecologista do Sírio-Libanês, o importante é entender que esses medicamentos não são iguais a água benta e o uso deles tem de ter controle e acompanhamento de profissionais que entendam os efeitos colaterais e suas interações medicamentosas. “Não há medicação sem

efeito colateral, o fato de não sentir nada não indica que não haja efeito adverso. Além disso, não é um remédio universal, para alguns funciona, para outros não”, afirma.

Para o emagrecimento, a semaglutida tem apresentado bons resultados graças a sua ação na redução da fome e no esvaziamento gástrico, ou seja, o paciente se sente saciado por mais tempo. O medicamento é considerado também um inibidor de problemas cardiovasculares. E as informações circulantes até aqui dão conta ainda de es-

tudos que apontam que o remédio não age em determinadas áreas do sistema nervoso, por isso não causa alterações no sono, irritabilidade ou depressão, por exemplo.

A substância nova é semelhante à anterior liraglutida (comercialmente encontrada como Saxenda ou Victosa), ambas oferecem redução do apetite. O que a diferencia é a posologia. “A Saxenda e a Victosa eram de uso diário, e a injeção de Ozempic só precisa ser aplicada uma vez na semana”, esclarece Dr. Eduardo Motta, ginecologista do Hospital Sírio-Libanês. Até aqui tudo bem. É boa a notícia de um remédio que ajuda a emagrecer, já que o sobrepeso traz riscos cardiovasculares, de câncer, de diabetes entre outros.

COMO SURGIRAM

De acordo com Dr. Eduardo Motta, a medicação é um dos frutos das descobertas feitas nos últimos anos sobre o universo de hormônios produzidos pelo trato intestinal. A popularização das cirurgias de estômago abriu um leque de pesquisas que trouxe muitas informações novas sobre o funcionamento do estômago e dos intestinos, para além dos estudos sobre a microbiota. Foram essas pesquisas que encontraram as substâncias produzidas pelo intestino que dão noções de saciedade e manejo dos nutrientes pelo corpo.

São as incretinas. Elas são produzidas nos intestinos durante a alimentação e destinadas a sinalizar ao corpo o que deve ser feito para digerir tais alimentos e como lidar com os nutrientes, gorduras, açúcares, proteínas. É o equilíbrio dos hormônios do intestino que garante, por exemplo, o aviso ao corpo de que é hora de produzir insulina para guardar o açúcar ingerido e dá o sinal de saciedade para o cérebro ou de que está na hora de comer. “Tais informações permitiram o desenvolvimento de medicações que atuam à semelhança desses hormônios que dão as informações dos intestinos artificialmente”, explica.

+ Para o emagrecimento, a semaglutida tem apresentado bons resultados graças a sua ação na redução da fome e no esvaziamento gástrico, ou seja, o paciente se sente saciado por mais tempo

O problema é que, no Brasil, o medicamento tem sido vendido sem obrigatoriedade de apresentação de receita médica. Por aqui, a “prescrição” tem vindo da melhor amiga ou de alguma celebridade que promoveu o “efeito secativo” dele em rede social. De acordo com Dr. Eduardo Motta, sem acompanhamento médico, nem dá para calcular o risco para a saúde. Isso porque a medicação foi desenvolvida e estudada em portadores de diabetes tipo 2, sabe-se nada ou muito pouco sobre os riscos do uso off label (fora da bula).

De acordo com o médico, o uso da medicação por conta própria pode trazer consequências. “O médico que decidir adotá-la tem de avaliar bem a relação risco versus benefício, examinar adequadamente o paciente e acompanhar de perto o uso do medicamento”, afirma. Os efeitos adversos mais comuns são náuseas, constipação, refluxos, e, em alguns casos, diarreia e hipoglicemia. Mas essas reações podem ser contornadas havendo um médico responsável, com ajuste na dose e mudanças na alimentação caso a caso. “É importante observar que, embora seja raro, há ainda risco de desenvolver pancreatite. Logo, pacientes com histórico de inflamação ou cálculo na vesícula não podem usar a medicação. Importante destacar ainda que são medicações

muito novas e não temos como saber os riscos no uso de longo prazo”, alerta Dr. Motta.

Remédio algum faz milagre sem mudanças de hábitos. Não adianta tomar o remédio e não praticar atividade física ou não parar de consumir álcool e alimentos que engordam. Além disso, é o médico quem monitora e define o tempo de uso e a dose necessária, bem como auxilia e orienta as mudanças de hábitos necessárias para o sucesso do emagrecimento. “O medicamento tem apresentado resultados excelentes, mas sem uma mudança no estilo de vida, não há milagre”, esclarece. A aplicação contínua e de doses mais elevadas do que as adotadas em pacientes diabéticos é o que demonstra mais benefícios para perder peso. Agora, tudo isso requer acompanhamento médico. Além disso, a regra de quem deixa os medicamentos sem orientação médica tem sido voltar a engordar.

As novas medicações são excelentes aliadas para o controle da obesidade e suas consequências. É sabido que o sobrepeso causa câncer, problemas cardiovasculares, riscos na gestação e reduz a autoestima. “Tais medicações compõem um novo arsenal no combate a tais problemas e são bem bacanas para serem usadas a favor da saúde, mas têm de ser usadas adequadamente e com o auxílio de um especialista que pode apresentar prós, contras e limites da medicação”, completa.

AGÊNCIAS REGULADORAS

No Brasil, a semaglutida ainda não tem a aprovação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) para o uso como emagrecedor, mas a Food and Drug Administration (FDA) já a aprovou com esse viés nos Estados Unidos. Há estudos que apontam resultados muito promissores para o combate à obesidade. Em média, 16% de perda de peso corporal. A apresentação é uma injeção subcutânea e está disponível em distintas dosagens. ■

Cavernas em Akumal e Tulum, México / Foto Renata Linger



Blue Corner - Palau, Oceania / Fotos Maristela Monachini

NA MEDICINA OU NO MAR, ELA VAI FUNDO

Dra. Maristela Monachini conta empolgada como o mergulho entrou na sua vida e ocupou o lugar de melhor amigo da medicina

A médica Maristela Monachini graduou-se em Medicina em 1984 pela Universidade de São Paulo, especializou-se em Cardiologia pelo InCor- HCFMUSP nos anos seguintes e concluiu Doutorado em Medicina pela USP em 1997. Atualmente preside a Comissão Científica do Centro de Cardiologia do SÍrio-Libanês, é membro da Comissão Médica da Instituição e atua como cardiologista clínica na Maristela C Monachini Clínica Cardiológica.

Já cuidou dos corações do educador Paulo Freire, dos cineastas Arnaldo Jabor e Hector Babenco, e do escritor Modesto Carone. Mas não se preocupa em saber quem são seus pacientes, nem o que fazem, pois para ela todos merecem a mesma atenção e os mesmos cuidados. É cardiologista intensivista, com muitas horas de plantões acumuladas em 38 anos de carreira, pelas Unidades de Terapia Intensiva do Hospital SÍrio-Libanês (HSL) e do Instituto do Coração (InCor- HCFMUSP).

Além de cardiologista clínica, especializada em Monitorização Hemodinâmica e

Medicina Perioperatória, é também mergulhadora, com ênfase em naufrágios e cavernas. Qual sua grande paixão? A Medicina. Mas o mergulho traz graça e reequilíbrio para manter 12 horas diárias de trabalho.

Nascida em Araraquara, interior de São Paulo, Dra. Maristela praticamente cresceu dentro da água. “A cidade é quente, acabei aprendendo a nadar logo cedo em represa e passei a vida dentro d’água”, afirma. Quando veio para São Paulo, estudar medicina na Universidade de São Paulo (USP), passou a fazer exercícios físicos na Atlético da FMUSP (Faculdade de Medicina da USP).

Ela conta que o esporte sempre foi importante em sua vida. “Embora falte tempo, pois a medicina é muito intensa e estressante”. Afirma que é preciso encontrar atividades que ajudem a liberar esse estresse. No interior, conta que andava de bicicleta e nadava. Aqui, já na faculdade, adotou a corrida, porque era mais adequada a sua agenda. “Corri por muitos anos, ganhei muitas provas, tenho inclusive várias medalhas e troféus de corridas de rua. Corro até hoje para manter meu condicionamento físico”, continua.

A cardiologista acrescenta que, por outro lado, sempre gostou de mar e de água e que o mergulho foi consequência disso. Na época da residência, R1 de clínica, com 25 anos, numa viagem para Fernando de Noronha, fez muito snorkel e se apaixonou pela ilha, praticamente inexplorada na época, e pela possibilidade de mergulhar. Foi lá que conheceu mergulhadores scuba e se encantou pelo esporte. Na época, no entanto, com a rotina intensa de plantões durante a residência de Cardiologia no Instituto do Coração (InCor), não foi possível a realização deste sonho.

A seguir vieram os filhos, mas o desejo de mergulhar nunca saiu dos seus planos. Quando os filhos cresceram, propôs o curso em família e foram todos a Fernando de Noronha. Segundo a médica, a ideia veio justamente em um período de vida muito estressante. Além dos filhos adolescentes que demandavam atenção, havia a UTI do SÍrio-Libanês, 40 horas semanais de trabalho no InCor- HCFMUSP, além da dedicação ao ensino e pesquisa. Ao todo, eram 120 horas por semana de trabalho. “Decidi fazer algo especial para me reequilibrar e unir a família, aí surgiu a possibilidade do mergulho”, relata. Há 11 anos a família toda mergulha e a atividade ajudou a uni-los.

A prática já rendeu viagens muito bacanas a todos. Juntos foram às Ilhas Maldivas, Fernando de Noronha e Bonaire no Caribe. Para Dra. Maristela, o mergulho reuniu várias coisas: paixão pelo mar e pela vida marinha, além de sempre conhecer novos amigos. Em todo lugar que você mergulha tem estudiosos que nos ensinam sobre a vida marinha local”, conta.

Por exemplo, em Papua-Nova Guiné, no nordeste da Indonésia, em Raja Ampat (Triângulo dos Corais), Dra. Maristela aprendeu muito com um biólogo inglês que ali vive e estuda a vida marinha do Pacífico Tropical, em especial o comportamento das raias mantas.

Nas Ilhas Socorro, em Revillagigedo no México, onde reside uma grande concentração de raias manta, teve aulas diárias sobre baleias jubarte, raias manta, tubarões-martelo e sua migração para aquela região. Em Galapagos (Equador) aprendeu muito sobre os tubarões-baleia. A espécie tem até 12 metros de comprimento e as fêmeas vão para lá para dar à luz.

Ela tem 25 certificações de cursos de mergulho, inclusive o *Master Scuba Diver* e o *Rescue Diver*, da *Professional Association of Diving Instructors* (PADI), além do curso técnico para Cave Diver (IANTED). O *Rescue Diver* é um curso de emergências e salvamentos no fundo do mar. Dá para supor que é o momento em que a médica e a mergulhadora estão simbioticamente integradas. Para completar, Dra. Maristela também é fotógrafa sub e boa parte das fotos desta reportagem é dela. “Sempre gostei de fotografar, o mergulho me fez amar também fotos sub. Fiz o curso com o Marcio Lisa, da National Geographic. Essa virou outra paixão e passei a fotografar dentro e fora da água”, conta.

Hoje a cardiologista viaja até quatro vezes por ano para usufruir e praticar mergulho, excluindo o período de pandemia. No Egito, em um *liveaboard* (vida a bordo, como chamam essas viagens cuja estada é inteira no barco), teve uma verdadeira aula de história mergulhando nos naufrágios da Segunda Grande Guerra e vendo de perto destroços do SS Thistlegorm – navio britânico afundado por aviões alemães na costa do Egito em 1941.

“É um dos naufrágios mais importantes para mergulhadores do mundo”, diz. Ela também esteve em Palau, na Oceania, mergulhando nos destroços do confronto da Segunda Guerra entre americanos e japoneses. No Havaí, mergulhou à noite com raias manta. “Mas mais do que aprend

er, para mim o mergulho é um momento muito relaxante”, conta.

MERGULHAR COM TUBARÕES É TÉCNICA

Os tubarões são os favoritos do neto e sobrinhos quando Dra. Maristela conta as aventuras no fundo do mar. “Gostam tanto que prometi a todos um curso de mergulho no aniversário de 10 anos”. Fazem parte dessas histórias o tubarão-tigre, o tubarão-martelo e o galha-branco oceânico. Mas ela afirma que o importante é seguir todas as regras. É preciso ficar no fundo do oceano imóvel, estar acompanhado de instrutores que conheçam o local e lembrar-se de que é você que está invadindo o ambiente deles.

No Egito, no ponto de mergulho chamado Brothers, ela ficou a três metros de um tubarão galha-branco oceânico de 3,5 metros na água. “Eu fiquei bem quietinha, perto do instrutor. Essa espécie é muito agressiva e nave

ga em alto-mar, eu nunca imaginei que veria um desses na vida. É como achar uma agulha no palheiro”.

A aventureira sequer teve medo. Nas palavras dela, o tubarão é um bicho tão bonito, que nada com tanta elegância e harmonia, que a deixou maravilhada, hipnotizada. “O galha-branco tem ainda um olho de gato, é um animal incrível”, afirma.

O mergulho como qualquer esporte exige treino e técnica, segundo a mergulhadora. “Para não agredir o meio ambiente, para não se machucar e para não correr riscos”, completa.

MERGULHO DE CAVERNAS

Depois do encantamento com os mergulhos no mar e em naufrágios, a desbravadora começou a se preparar na represa de Rifaina (Franca/SP) e na Mina da Passagem em Mariana (MG) para fazer mergulho de caverna. Tudo sob a orientação de um dos melhores instrutores do país, o mergulhador que trouxe a certificação PADI para o Brasil, participou dos mapeamentos das cavernas de Bonito e é conhecido no mundo todo pelo seu trabalho, o Lalo (Ricardo Meurer, da Scuba Point). Essa modalidade demanda um novo aprendizado. “É outra pegada, muda tudo, do equipamento à postura na água”.

São necessários dois cilindros, uma fluabilidade excelente, para não destruir estalactites ou ser perfurada por estalagmites, exercitar o autocontrole e não desperdiçar ar. Segundo ela, quem mergulha por meia hora caverna adentro, tem de ter ar para voltar por meia hora e reservar 1/3 do ar caso ocorram intercorrências. A caverna tem teto, não dá para subir para respirar, como no mar. Mas, para ela, vale muito a pena. É um esporte que você pode praticar a vida toda cultivando grandes amizades. “Ajuda no meu dia a dia, na Medicina, na família. A cada mergulho, há renovação e muitas descobertas”, conclui. ■

Naufrágio em Recife, Pernambuco / Arquivo Peassoal



Mar Vermelho, Egito / Fotos Maristela Monachini



INSTITUTO DE RESPONSABILIDADE ESTÁ EM FRANCA EXPANSÃO

O Instituto cresceu mais de 30% em novos contratos de gestão em 2021 e busca parceiros interessados em levar excelência e transformar a saúde em todo o País

O Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês (IRSSL), que há mais de uma década atua para democratizar o acesso à saúde de qualidade, está crescendo. No ano passado, a entidade superou a marca de 30% de crescimento na gestão de novos contratos. Desde agosto de 2021, a organização ampliou seu portfólio de atuação com a incorporação do Ambulatório Multiassistencial (AMAS), localizado na região da Santa Cecília, em São Paulo/SP, administrado em parceria com a UMANE, associação civil sem fins lucrativos dedicada a apoiar, desenvolver e acelerar iniciativas de prevenção de doenças e promoção à saúde. Além disso, assinou contrato com a Fundação Lia Maria Aguiar para gerenciar o Núcleo de Saúde que atenderá a região de Campos do Jordão/SP, unidade que deve ser inaugurada no primeiro semestre deste ano. Ainda no final de 2021, foi firmado também um contrato de gestão com o Governo do Estado de São Paulo para gerenciar o Ambulatório Médico de Especialidades (AME) de Jundiaí/SP, cuja operação teve início já em janeiro de 2022.

De acordo com Carolina Lastra, Diretora Executiva do IRSSL, os novos contratos de

gestão firmados em 2021 são resultado de todo o trabalho de excelência que o Instituto vem realizando, demonstrando o reconhecimento não só por parte do poder público, mas também da sociedade civil, em relação à qualidade dos serviços realizados. Segundo a diretora, desde sua chegada em 2020, foram definidas metas de expansão para o Instituto nas áreas pública e privada. “Na área pública, nosso objetivo é participar de ‘chamamentos’ específicos para os quais acreditamos ter capacidade técnica e operacional de melhorar a gestão dos equipamentos de saúde, levando um modelo diferenciado de gestão para transformar a saúde pública no Brasil. Fizemos um trabalho muito criterioso para ofertar à rede pública a nossa maior expertise, que é a gestão de hospitais gerais ou especializados, bem como de unidades de atenção ambulatoriais ligadas a hospitais. A meta é ter mais duas ou três unidades até 2023”, enfatiza.

Dona Maria Ângela Atallah, Presidente do Conselho de Administração do IRSSL, explica que excelência na oferta de saúde é o que ratifica a compatibilidade com o Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês. “Todas as unidades sob nossa gestão são certificadas por ‘acreditações’ que afirmam a qualidade de nossa gestão”, atesta. Segundo as gestoras, 2020 foi o ano em que a busca por melhoria de processo, segurança e qualidade aos pacientes da rede pública foi consolidada. “Hoje, as três unidades hospitalares sob nossa administração têm acreditação em nível máximo pela ONA – Organiza-

ção Nacional de Acreditação, nível 3. E nossas unidades ambulatoriais também mantêm certificação máxima”, completa Lastra.

CONHEÇA O INSTITUTO DE RESPONSABILIDADE

O IRSSL nasceu em 2008 com o propósito de fortalecer a atuação social voluntária da Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês na saúde pública do Brasil, tendo como missão levar a excelência administrativa e operacional da instituição às esferas municipais e estaduais. O financiamento é do governo, mas a gestão e a responsabilidade pelo atendimento são do IRSSL, que transfere às unidades públicas o conhecimento e a experiência acumulados na gestão da assistência médico-hospitalar. Até meados de 2021, o Instituto era responsável pela gestão de três hospitais públicos (Hospital Municipal Infantil Menino Jesus, Hospital Geral do Grajaú e Hospital Regional de Jundiaí), um ambulatório (AME Interlagos) e um serviço de reabilitação (Lucy Montoro de Mogi Mirim), que integram as redes municipal e estadual de São Paulo.

Em 2021, o Instituto manteve todas as unidades de saúde sob sua gestão certificadas pela ONA (Organização Nacional de Acreditação) e pela CARF (Commission on Accreditation of Rehabilitation Facilities), que atestam a qualidade e o compromisso com a excelência no cuidado e administração dos recursos em saúde.

A expansão da instituição é fruto de um trabalho de mais de 13 anos dedicados ao



SUS e agora pautado em um novo modelo de governança corporativa, com o objetivo de integrar todos os níveis de liderança, aproximando gestores e colaboradores do Conselho de Administração, no intuito de apoiar a operação e a tomada de decisões, reforçando o protagonismo e o propósito de compartilhar a excelência na saúde pública com relevância social.

Para os dirigentes, o Instituto permanece atrelado às parcerias público-privadas e à contribuição com o SUS. O objetivo é continuar ampliando os atendimentos e entregar cada vez mais expertise em gestão e conhecimento, cumprindo o compromisso de fortalecer o acesso a cuidados médicos de qualidade. “Queremos crescer e ser protagonistas no modelo, ser uma organização social de excelência, pois acreditamos que, dessa forma, podemos transformar a vida dos pacientes do SUS, bem como melhorar a capacidade dos equipamentos que gerenciamos, diz Carolina Lastra.

Para a Presidente do Conselho de Administração do IRSSL, no ano em que o Sírio-Libanês completa 100 anos, o Instituto representa a materialização do sonho de dona Adma Jafet: devolver à sociedade brasileira a acolhida que a comunidade sírio-libanesa obteve aqui. “Estamos crescendo e amadurecendo como Instituto, na relação com o mercado e no fortalecimento do nosso propósito: levar saúde de excelência para quem mais necessita”, conclui. Mais informações pelo site <http://irssl.org.br/transparencia>. ■

MUNDO AFORA

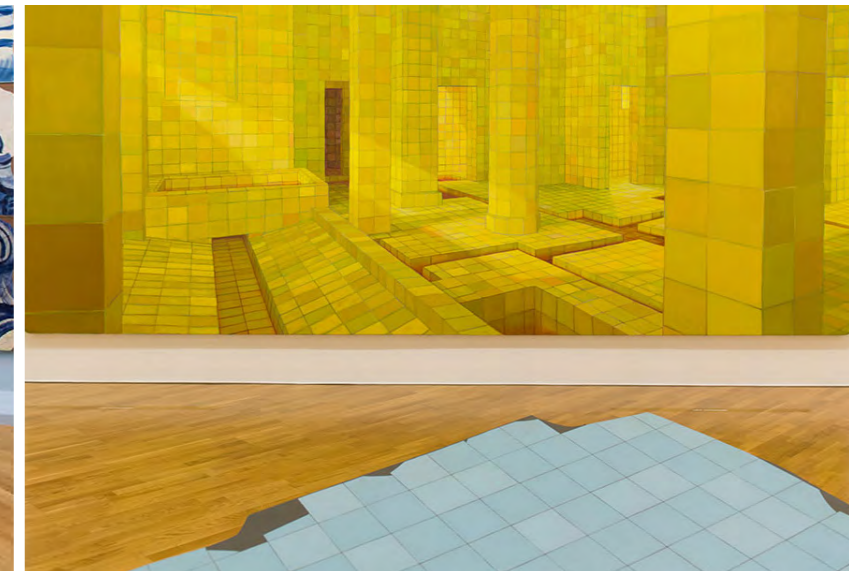
UM ROTEIRO COM PROGRAMAS DE LAZER E CULTURA E ATRAÇÕES DE DIVERSAS PARTES DO GLOBO

SÃO PAULO

MOSTRA DE ADRIANA VAREJÃO NA PINACOTECA

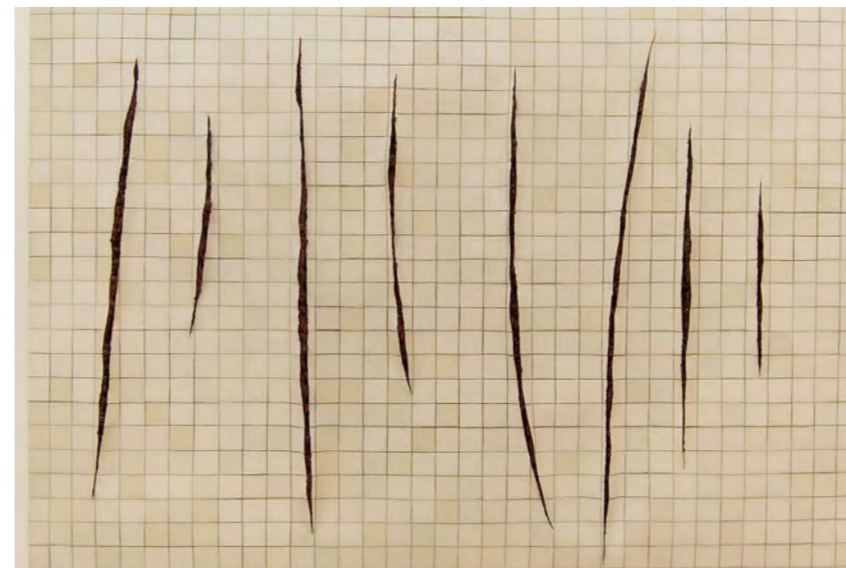
Até 1º de agosto, o público paulistano poderá apreciar a exposição Adriana Varejão: **Suturas, Fissuras e Ruínas**. Na mostra, serão apresentados 60 trabalhos produzidos pela artista no período que abrange os anos de 1985 a 2022. As obras ficarão expostas em sete salas da Pinacoteca e na área central do museu, que contará com dois trabalhos inéditos: Moedor e Ruína 22. Também estará em exibição a obra Ruína Brasilis, doada pela artista para o acervo da Pinacoteca. Além desses trabalhos, o público poderá apreciar os seus famosos azulejos. Uma das salas de exposição estará dedicada a essas pinturas influenciadas pela azulejaria portuguesa, como a instalação Azulejões, composta por 27 telas. A curadoria da mostra é de Jochen Volz, diretor-geral do espaço.

Mais informações: www.pinacoteca.org.br
A Pinacoteca tem entrada gratuita aos sábados.



ADRIANA VAREJÃO

Fotos Divulgação/Pinacoteca



MUNDO AFORA

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



RIO DE JANEIRO

MARC CHAGALL: SONHO DE AMOR

Exposição pode ser vista no Centro Cultural Banco do Brasil. São mais de 180 obras produzidas entre 1922 e 1981, com pinturas, aquarelas, litografias e gravuras que abrangem a infância e a tradição russa, o sagrado e suas representações, o amor e o mundo encantado na ilustração das Fábulas de La Fontaine. As obras fazem parte de coleções do exterior e de acervos museológicos brasileiros. Essa é a maior retrospectiva apresentada da obra do artista russo, que vai passar também por Brasília, Belo Horizonte e São Paulo. A exposição fica no Rio de Janeiro até 06/06.

Mais informações: www.cccb.com.br

Aristide Maillol (1861-1944), La Montagne (2022) - Photo RMN René-Gabriel Ojéda / René-Gabriel Ojéda



Antoni Gaudí, Projet pour l'église de la Colònia Güell



PARIS, FRANÇA

Apesar de não ser tão falado quanto o Louvre, muitos turistas que vão a Paris não deixam de dar uma passada no museu d'Orsay. O espaço funciona dentro de uma estação ferroviária construída em 1900, às margens do Sena, em frente ao Jardin de Tuileries. As obras apresentam a arte de França, Europa e Estados Unidos do período de 1848 a 1914. Na programação, há exposições temporárias, mas o que atrai mais visitantes é a sua coleção permanente, com trabalhos de artistas do início da arte impressionista e pós-impressionista, que inclui nomes como Henri Matisse, Claude Monet, Edgar Degas, Van Gogh e Rodin. Entre as obras icônicas que podem ser vistas no local estão o "Autorretrato" (1889), de Vincent Van Gogh, e "A pequena bailarina", escultura em bronze de Degas. A recomendação é que você se programe para visitar o museu em horário com menor frequência, que pode ser das 9h30 às 12h; ou quinta-feira, dia em que o espaço funciona até mais tarde. Nesse caso, a visita pode ser feita das 18h às 21h45. Outra dica, é adquirir o ingresso com antecedência, o que pode ser feito no aeroporto Charles de Gaulle e Orly. Considere também a ideia de comprar o Paris Museum Pass, que dá direito de acesso a diversos museus e monumentos da cidade. **Mais informações:** musee-orsay.fr/fr

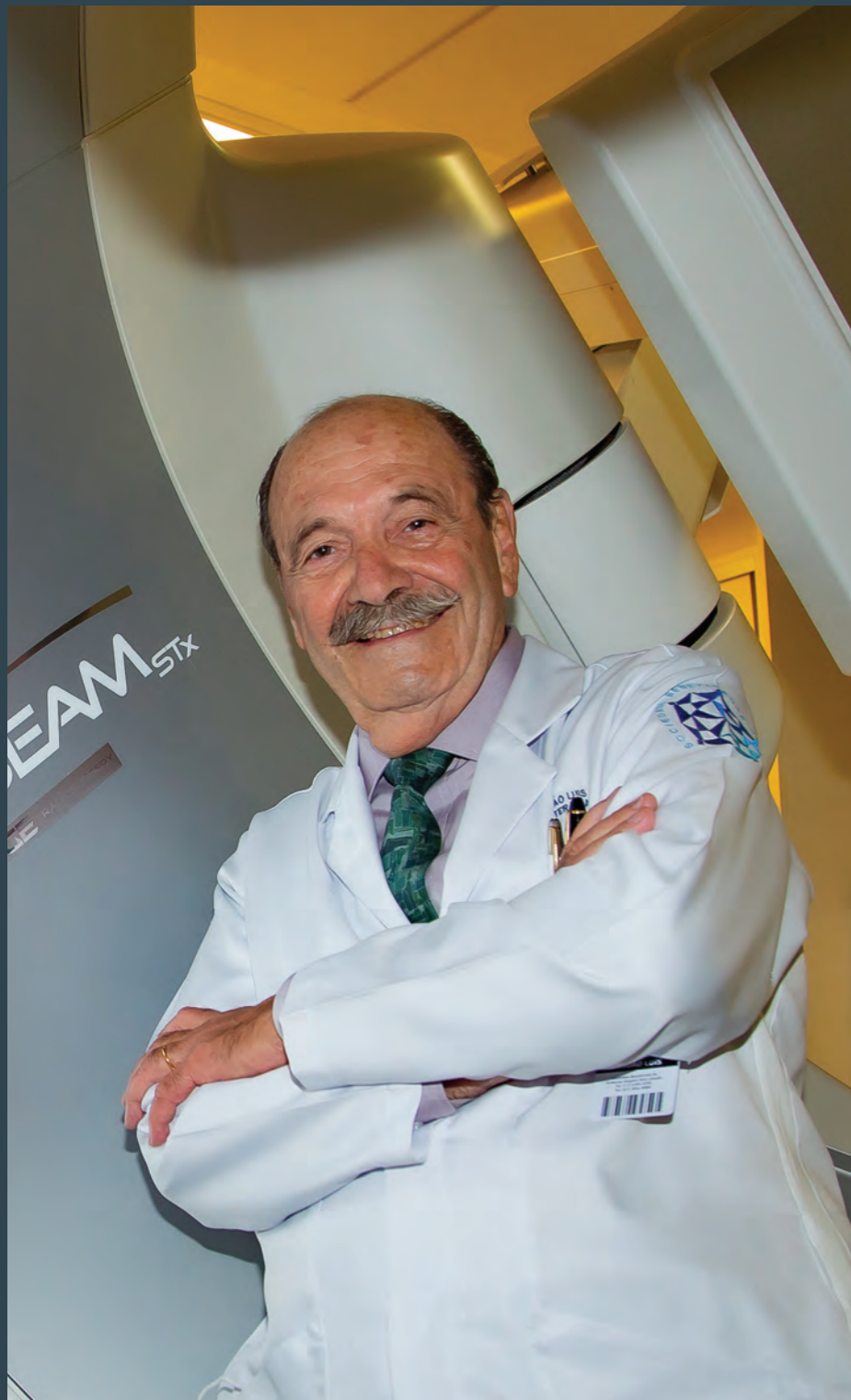


BRASÍLIA

"BRASILIDADE PÓS-MODERNISMO" CELEBRA A SEMANA DE ARTE MODERNA

De 5 de abril a 5 de junho, o público de Brasília pode visitar, no Centro Cultural Banco do Brasil, a exposição que apresenta um pouco das conquistas que o movimento da Semana de Arte Moderna de 1922 trouxe para as artes. A mostra está organizada em seis núcleos temáticos: Liberdade; Futuro; Identidade; Natureza; Estética e Poesia. A mostra apresenta pinturas, fotografias, desenhos, esculturas, instalações e novas mídias. Obras de 51 artistas de diversas gerações compõem a exposição, dentre os quais Adriana Varejão, Anna Bella Geiger, Arnaldo Antunes, Cildo Meireles, Daniel Lie, Ernesto Neto, Ge Viana, Jaider Esbell, Rosana Paulino e Tunga. A exposição pode ser vista de terça a domingo, das 9h às 20h. A entrada é gratuita.

Mais informações: www.cccb.com.br



DR. JOÃO LUÍS FERNANDES DA SILVA TEM 54 ANOS DE MEDICINA E 50 DE SÍRIO-LIBANÊS

Formado em medicina pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (1968). Dr. João Luís Fernandes da Silva, 80 anos, é considerado pelos colegas uma pessoa e profissional “fora da curva”. O médico é um dos fundadores e Diretor Adjunto do serviço de Radioterapia do Hospital Sírio-Libanês, que esse ano completa meio século. Na instituição desde 1972, ele é tido pelos colegas como alguém que traz o pioneirismo no próprio DNA. “Graças a ele, estivemos sempre à frente e adotando o que há de mais avançado na radioterapia brasileira”, afirma a física e colega de trabalho Cecília Kalil. Além disso, sempre teve a formação de profissionais, a capacidade de agregar pessoas como característica. “Hoje todos os médicos titulares do serviço, foram residentes do Dr. João Luís”, e quanto a sua forma de ser “não há festa sem ele, com sua alegria, energia e alto astral”, completa a física. Dr. João Luís também é ex-presidente da Sociedade Brasileira de Radioterapia; membro do corpo de relações internacionais da American Society Radiation Oncology Therapy (ASTRO); membro efetivo da American Brachytherapy Society – (ABS) e membro do corpo editorial da revista American Brachytherapy Society e do Journal of Contemporary Brachytherapy.

Conheça os endereços do Sírio-Libanês

São Paulo

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

Brasília

- Hospital Sírio-Libanês**
SGAS 613, s/n, Lote 94 – Asa Sul – (61) 3044-8888
 Serviços: Pronto Atendimento, Centro de Diagnósticos, Centro Cirúrgico e atendimento em diversas especialidades, como cardiologia, neurologia, oncologia e ortopedia.
- Centro de Oncologia**
SGAS 613/614, Conjunto E, Lote 95 – Asa Sul – (61) 3044-8888
 Serviços: Quimioterapia, Radioterapia, Hematologia, Exames e consultas ambulatoriais e clínicas.
- Centro de Diagnósticos**
SGAS 613/614, Salas 17 a 24, Lote 99 – Asa Sul – (61) 3044-8888
 Serviços: Exames laboratoriais e de imagem, como PET/CT Digital, Ressonância Magnética e Tomossíntese.
- Núcleo de Especialidades Médicas**
SGAS 613/614 Lote 99, Térreo, Edifício Vitrium Bloco B – Asa Sul – (61) 3044-8888
 Serviços: Consultas em mais de 30 especialidades.



SÍRIO-LIBANÊS

Sírio-Libanês

Ensino e Pesquisa

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

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

Conheça nossas atividades de ensino:

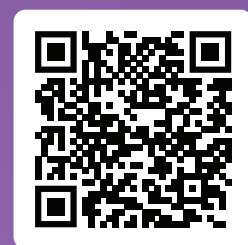


Você também pode acessar gratuitamente os seguintes conteúdos:



Conhecimento
transformado
em cuidado

**Acesse todas
as atividades:**



iep.hospitalsiriolibanes.org.br