

VIVER



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**

#04 | JANEIRO A MARÇO DE 2014



Sempre jovem

O número de idosos no Brasil
vai quadruplicar até 2060.
Como se preparar para viver
mais e melhor?

Registado no Brasil: 09.040.000/0001-00 - CNPJ nº 09.040.000/0001-00

CONHECER PROFUNDAMENTE
É O QUE NOS FAZ INOVAR, SEMPRE.

Laboratório de
ANATOMIA PATOLÓGICA.

Uma inovação que prova que excelência começa no diagnóstico.

É conhecendo com mais profundidade que cuidamos melhor. Por isso, apresentamos o nosso novo Laboratório de Anatomia Patológica. Uma iniciativa que traz diagnósticos mais precisos e personalizados, impulsiona pesquisas para a busca de novos medicamentos e garante ainda mais segurança no tratamento. Afinal, é usando o que existe de mais novo em tecnologia que conhecemos o que existe de mais específico em cada pessoa.

Em parceria com



Memorial Sloan-Kettering
Cancer Center

www.hsl.org.br



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**
Conhecendo mais cuidamos melhor

EXPEDIENTE

VIVER

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

**SOCIEDADE BENEFICENTE DE SENHORAS
HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS**

PRESIDENTE

Vivian Abdalla Hannud

**DIRETORIA DE SENHORAS
DIRETORA DE RELAÇÕES PÚBLICAS
E MARKETING**

Sylvia Suriani Sabie

**SUPERINTENDÊNCIA
DE ESTRATÉGIA CORPORATIVA**

Paulo Chapchap

Patricia Suzigan

Miriam Hespanhol

Daniel Damas

Murilo Afini

**PRODUÇÃO E EDIÇÃO
LETRA A LETRA COMUNICAÇÃO**

(letraaletteracomunica.com.br)

karin@letraaletteracomunica.com.br

anaclaudia@letraaletteracomunica.com.br

**EQUIPE EDITORIAL
EDIÇÃO**

Ana Claudia Fonseca

REPORTAGEM

Adriana Carvalho, Cintia Marcucci,

Cristiana Vieira, Laura Knapp,

Simone Costa e Vera Fiori

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Karin Faria (MTB - 25.760)

**PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO
BUONO DISEGNO**

(cargocollective.com/buonodisegno)

renata@buonodisegno.com.br

DIRETORA DE CRIAÇÃO

Renata Buono

DIREÇÃO DE ARTE

Luciana Sugino

DIAGRAMAÇÃO E TRATAMENTO DE IMAGEM

Isabela Berger e Renata Lauletta

CAPA

Ronnie Kaufman/Larry Hirshowitz

/Getty Images

GRÁFICA

Gráfica e Editora New Impress

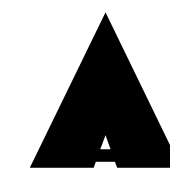
TIRAGEM

14.000 exemplares



EDITORIAL

UM ANO DE VIVER



primeira edição de VIVER em 2014 marca o aniversário de um ano da revista que inaugurou um novo formato de comunicação entre o Hospital Sirio-Libanês e sua comunidade de médicos e pacientes, sempre trabalhando para ser o mais integrado e completo possível no conjunto de informações sobre a instituição e, ao mesmo tempo, atender aos interesses de nossos usuários internos e externos.

Junto com a edição de aniversário, outro motivo para comemorar: uma das notícias na Seção *Fique por dentro* é a inauguração dos primeiros 31 leitos da nova torre do hospital que começaram a funcionar em fevereiro. Fruto de um grande investimento não só econômico, mas humano, essa abertura marca o início das inaugurações da maior expansão já feita pela instituição. Os próximos passos são a abertura de mais um andar ainda no primeiro quadrimestre e do átrio, entrada principal do novo prédio, em julho. A obra completa vai assegurar à comunidade quase o dobro da capacidade física da instituição, estendendo a excelência no atendimento a um número ainda maior de pessoas até 2016.

Em *De ponta* dividimos com o leitor nossa maneira de pensar e fazer gestão, que tem permitido o crescimento com excelência e elevado a qualidade cada vez mais para garantir a atenção esperada a nossos usuários. Nas seções voltadas à qualidade de vida, VIVER dedicou a edição aos temas refrescantes que a estação exigiu, como sorvetes e água, mas sem perder o foco na sua saúde, mantendo a prática editorial da publicação. Em *Viajar* há boas dicas para passar uns dias em Amsterdam, cidade que de maio a junho sediará o EDTA (Congresso da Associação Europeia de Diálise). Vale conferir, também, a reportagem sobre cuidados paliativos, que ganha destaque na área médica como uma das novidades com muito a contribuir para a qualidade de vida, mesmo nos mais difíceis momentos.

Tudo isso e muito mais está presente na publicação que, mais do que falar das novidades da instituição para seus usuários, está focada nas necessidades múltiplas do público que frequenta o Hospital Sirio-Libanês e que tem praticamente a diversidade de um grande município.

Boa leitura,

GONZALO VECINA NETO
Superintendente Corporativo

04

FIQUE POR DENTRO

Acompanhe os principais eventos da instituição no período

14

VIVER

14 | VIVER COM QUALIDADE

Como perder peso e se manter em forma sem ir para a academia

18 | COMER

Delícia em qualquer estação, o sorvete não precisa ser calórico

22 | BEBER

A água virou item de luxo no cardápio de restaurantes

26 | VIAJAR

O rico acervo cultural de Amsterdam

30 | PASSEAR

Um roteiro dos teatros na região dos Jardins e da Bela Vista

34

ÁREA MÉDICA

34 | DE PONTA

A gestão de uma empresa deve se basear em valores, não só no lucro

38 | MEDICINA

A importância dos cuidados paliativos na recuperação do paciente

40 | ENTREVISTA

Paulo M. Hoff fala sobre o novo livro *Oncologia Clínica*

42 | SEM JALECO

O anestesiológico Fernando D. Goehler compartilha sua paixão por motos

08

ESPECIAL

Em busca de uma velhice tranquila, jovens procuram consultórios de geriatria

48

RETRATO

O adeus ao cardiologista
Alberto Francisco de Souza Chauí



44 | RESPONSABILIDADE

Parceria com o SUS leva conhecimento para todo o país

46 | CULTURA

Sugestões de programas culturais depois das férias

SUMÁRIO

EXERCÍCIO E ESPORTE

 Hospital Sírio-Libanês lançou o Núcleo de Medicina do Exercício e do Esporte, voltado a atletas profissionais e pacientes de todas as idades. O objetivo é prestar um cuidado individualizado que permita à pessoa praticar esportes de forma segura. Além de orientações para promoção da saúde, o núcleo atua na prevenção e tratamento de lesões, incluindo contusões musculares, traumas, entorses e problemas de cartilagem, menisco e ligamentos. Os ortopedistas Arnaldo J. Hernandez, Sandra Umeda Sasaki, Pedro Baches Jorge e Tiago Lazzaretti Fernandes formam a equipe. O agendamento de consultas pode ser feito pelo telefone (11) 3155-0854.



Mezzotint/Shutterstock



Lisa S/Shutterstock

MELHOR ESTUDO DE PESQUISA BÁSICA

 estudo apresentado por Luciano Azevedo, médico do Hospital Sírio-Libanês e pesquisador do Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa (IEP), foi escolhido como o melhor tema livre de pesquisa básica no International Sepsis Forum, realizado no Rio de Janeiro (RJ) em novembro passado. O trabalho apresentado no evento levou o nome de *Micropartículas de pacientes com choque séptico contêm microRNA e RNA mensageiro: novos marcadores na patogênese da sepse?*. “Identificamos no estudo que micropartículas presentes no plasma de pacientes sépticos contêm, em seu interior, material genético e podem participar do intercâmbio desses materiais entre as células do meio intravascular. Assim, abrimos novas oportunidades de estudo, visando ao conhecimento da fisiopatologia da doença”, explica o pesquisador. O estudo envolveu 14 pacientes e teve seus resultados publicados na revista *Critical Care*.

RESIDÊNCIA DO IEP ESTÁ ENTRE AS MELHORES

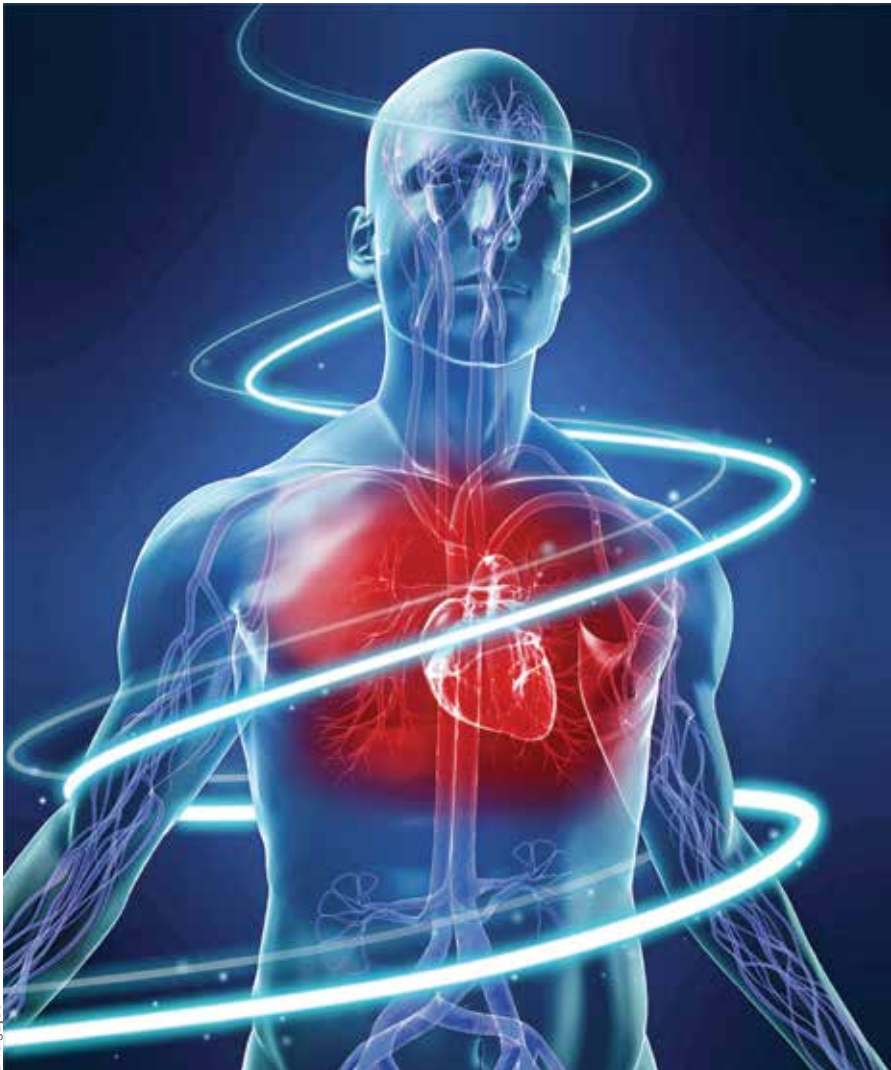
 elatório recém-divulgado pela Sociedade Brasileira de Anestesiologia (SBA) avaliou a residência médica em anestesiologia do Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa (IEP) como uma das melhores do país. O programa, desenvolvido em conjunto com o Serviço Médico de Anestesia (SMA), atingiu a melhor classificação possível na metodologia usada pela entidade. “Compartilhar conhecimento faz parte da missão da instituição. Ao alcançarmos tal nível de excelência, estamos efetivamente contribuindo para a formação de novas gerações de anestesiologistas”, afirmam os coordenadores responsáveis pelo programa, Dra. Claudia Simões Marques, Dr. Cassio Campello de Menezes, Dra. Claudia Panossian, Dr. Virgílio Paiva e Dr. Enis Donizetti Silva. A residência é credenciada pela Comissão Nacional de Residência Médica desde 1997. O programa inclui aulas teóricas e atividades práticas no centro cirúrgico do hospital.

FESTA MARCA O DIA DO VOLUNTÁRIO

 m 5 de dezembro a Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês celebrou o Dia Internacional do Voluntário, homenageando os que trabalham para melhorar o bem-estar comum. Os voluntários assistiram a uma palestra de Gabriel Perissé (foto), pós-doutor em filosofia e história da educação, e receberam um exemplar do livro *Ser voluntário: as razões do coração*, obra sobre solidariedade. A abertura teve a presença de Vivian Abdalla Hannud, presidente da instituição, Angela Haidar Chede, diretora de voluntários, e Isa Maria Marchetti de Oliveira, coordenadora do serviço de voluntários. Depois, os participantes se reuniram em almoço de confraternização.



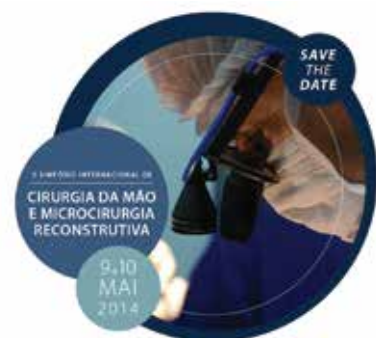
Lilo Claretto



Divulgação

EXERCÍCIO FÍSICO NA INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

 Centro de Cardiologia do Hospital Sírio-Libanês participou do XXXV Congresso da Socesp (Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo), de 21 a 23 de março, em São Paulo. O evento é um dos principais da especialidade no Brasil e deve ter recebido cerca de 7 mil participantes. A instituição apresentou o simpósio-satélite *Fronteiras do exercício físico no cardiopata – exercício físico em pacientes com insuficiência cardíaca*, cuja palestrante foi da Dra. Ileana L. Piña, do Montefiore University Hospital, de Nova York (EUA). O simpósio foi coordenado pelo Prof. Dr. Roberto Kalil Filho, diretor geral do centro, com a moderação do Prof. Dr. Carlos Eduardo Negrão, consultor da Unidade de Cardiologia do Exercício. A instituição contou também com um estande voltado ao relacionamento com o público presente no congresso.



SIMPÓSIO INTERNACIONAL

Hospital Sírio-Libanês e a Sociedade Brasileira de Microcirurgia realizam o *II Simpósio Internacional de Mão e Microcirurgia* em 9 e 10 de maio. Entre os palestrantes deste ano está um dos expoentes da microcirurgia reconstrutiva, o professor Milomir Ninkovic, chefe do Departamento de Cirurgia Reconstrutiva, Mão e Queimados do Academic Hospital Munich Bogenhausen da Technical University Munich, na Alemanha. Além das palestras haverá videoconferência com Paul Kim, podiatra e diretor de pesquisa da Divisão de Cicatrização de Feridas do Hospital Universitário de Georgetown (EUA), sobre tratamento de feridas em pé diabético. Detalhes no site do hospital.

RESIDENTES ALCANÇAM 75% DE APROVAÇÃO

Os residentes do Centro de Cardiologia do Hospital Sírio-Libanês alcançaram índice de aprovação de 75% na prova de títulos da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), dado que consolida o programa como um dos melhores do país.

É PROIBIDO FUMAR

Desde o dia 17 de fevereiro o Hospital Sírio-Libanês investe com força em uma campanha para coibir o fumo em todas as suas dependências, inclusive nas unidades externas. O objetivo é conscientizar médicos, colaboradores e pacientes sobre a importância de não fumar em ambiente hospitalar, cumprindo o que dita a Lei estadual no. 13.541 de 2009. As ações são para alertar sobre os efeitos nocivos do fumo passivo, que aumentam muito em ambientes fechados. Prova da gravidade do tema é que o tabagismo passivo é a terceira maior causa de morte evitável no mundo, depois do tabagismo ativo e do consumo excessivo de álcool. Isso porque o ar poluído pela fumaça do cigarro contém, em média, três vezes mais nicotina e monóxido de carbono e até cinquenta vezes mais substâncias cancerígenas do que a fumaça que entra pela boca do fumante depois de passar pelo filtro do cigarro. Além disso, o fumo provoca efeitos colaterais indesejados em um ambiente hospitalar, como o risco de incêndios, já que há gases inflamáveis nos quartos, e a degradação dos ambientes. O paciente que quiser parar de fumar conta agora com o serviço especializado do Núcleo de Doenças Pulmonares e Torácicas do hospital, que inclui atendimento médico e acompanhamento psicológico em um período de oito a 12 semanas. Mais informações pelo (11) 3155-0854 ou no site <http://www.hospitalsiriolibanes.org.br/hospital/especialidades/nucleo-avancado-torax/Paginas/programa-pare-fumar.aspx>.



Andrey Popov/Shutterstock



L.M. Gets

LEITOS EM PRÉDIO SUSTENTÁVEL

Os primeiros 31 leitos das novas torres que o Hospital Sírio-Libanês inaugura este ano começam a funcionar em 3 de fevereiro. Localizados no sétimo pavimento do bloco D, os quartos para internação receberão pacientes a partir dessa data. Os demais do projeto de expansão serão inaugurados de forma gradativa, ao longo dos próximos meses. A nova torre segue as premissas de certificação LEED Gold, emitida pelo US Green Building Council (USGBC), que reconhece as construções sustentáveis em que o uso de recursos naturais é feito de modo racional e eficiente. Além disso, o novo prédio dispõe do que há de mais avançado em tecnologia da saúde. O sistema a vácuo para transporte de roupas sujas e resíduos comuns é pioneiro na América Latina e permite que as peças usadas sejam levadas do quarto do paciente diretamente para a central de processamento, sem manuseio. O processo reduz o risco de infecção hospitalar, aumenta a segurança dos profissionais envolvidos na higiene e eleva o conforto do paciente, à medida que reduz o trânsito de equipamentos e pessoas no quarto. A expansão do complexo hospitalar da Bela Vista segue até 2016, quando a capacidade de atendimentos dobrará – o total de leitos, incluindo os atuais, vai chegar a 710. A instituição também ampliará, de forma significativa, o investimento em projetos de ensino, pesquisa e responsabilidade social.



Divulgação



Divulgação

PERSONALIDADES MAIS INFLUENTES DE 2013

Os professores doutores Miguel Srougi, integrante do corpo clínico do Hospital Sírio-Libanês, e Roberto Kalil Filho, diretor geral do Centro de Cardiologia do HSL, aparecem na lista das personalidades mais influentes do Brasil em 2013 pelo segundo ano consecutivo na seleção feita pela revista *Época*. Os médicos estão na seção Construtores, formada por pessoas que contribuem ativamente para o desenvolvimento da sociedade e, inerente a suas atividades, praticam medicina humanizada e de alto nível.

CHECK-UP AGORA NO ITAIM

O Centro de Acompanhamento da Saúde e Check-up do Hospital Sírio-Libanês (HSL) foi transferido para a Unidade Itaim. Criado para assegurar a prevenção e promoção de saúde com qualidade ao longo da vida, o serviço mantém o desafio de fazer diagnósticos precoces e encaminhamentos com a agilidade exigida aos tratamentos adequados. O protocolo é informar e assegurar a prevenção por vacinação, uso de preservativos, dieta equilibrada e atividade física. “Depois que o paciente passa a ser monitorado pelos indicadores do Centro, realizamos continuamente a revisão sobre o impacto da avaliação em relação à adesão ao estilo de vida saudável”, explica a coordenadora do serviço, Danielli Haddad. Para doenças pré-existentes, é feito o diagnóstico adequado para garantir o tratamento precoce necessário. Embora o Centro possa executar o protocolo completo de exames em seus distintos graus de complexidade, o foco não está nesta bateria, mas no rastreamento inteligente que a medicina clínica aliada à tecnologia diagnóstica podem oferecer. A unidade Itaim fica na rua Joaquim Floriano, 533. Telefone: 11 3155-0200.



Racorn/Shutterstock

SAÚDE

a longo prazo

A busca por uma velhice tranquila leva cada vez mais jovens aos consultórios de geriatria

Exagero um paciente ainda jovem marcar consulta com um geriatra? Não se pensarmos nisso como uma medida de prevenção, de olho em uma velhice mais saudável e tranquila. Segundo projeção do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), feita com base no censo de 2010, o número de brasileiros com mais de 65 anos de idade vai quadruplicar até 2060. Infelizmente, nem sempre uma maior expectativa de vida é acompanhada de qualidade. A fim de evitar problemas futuros, cada vez mais jovens estão procurando consultórios de geriatras. É o caso das duas gerações da família Fló que vão ao mesmo médico, mas com propósitos distintos. Catharina, de 94 anos, cuida de doenças decorrentes da idade; seu neto Patrick, de 30,

busca a prevenção. “Meu médico costuma dizer que há dois caminhos a seguir: você pode ser um carro com peças envelhecidas, mas bem cuidado, ou um carro caindo aos pedaços”, diz o publicitário paulista, cujo maior receio é a falta de autonomia na velhice. Ele está certo, diz Wilson Jacob Filho, coordenador do Núcleo de Geriatria do Hospital Sírio-Libanês (HSL), para quem a velhice é o somatório de uma vida inteira, não algo que acontece da noite para o dia. “Para evitar ou postergar o surgimento de doenças, prevenção é a palavra-chave”, afirma. Mas como fazer isso? O primeiro passo pode ser buscar um médico como companheiro de estrada. Praticar exercícios, ter uma boa alimentação, cultivar laços sociais e afetivos e manter a mente ocupada são outros pilares da longevidade. “Não é só porque alguém se aposentou que deve cruzar os braços e dar as costas para a vida”, ensina Jacob Filho. “Quem não se lembra do pito que Dona Canô deu no filho Caetano Veloso por conta de uma polêmica en-

NUTRIÇÃO PREVENTIVA

A nutricionista Juliana Carvalho, do Hospital Sírio-Libanês, diz que uma dieta balanceada pode ajudar a evitar o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão arterial.



Maceofoto/Shutterstock



Liliana Vynogradova/Shutterstock

1

OSTEOPOROSE

O cálcio é essencial para a formação de ossos e dentes. A recomendação da ingestão para indivíduos saudáveis é de 1.200 mg/dia. Lácteos, carne vermelha, banana, brócolis, semente de gergelim, espinafre e sardinha são alimentos ricos em cálcio, mas o consumo de álcool e cafeína e o tabagismo podem atrapalhar a absorção do mineral.

2

DOENÇAS CARDIOVASCULARES

O sal é o maior vilão. A recomendação de consumo diário de sódio para a população é de 6 g. Evite produtos processados como enlatados, embutidos, conservas, molhos e temperos prontos, caldos de carne e defumados. Consuma potássio, que induz à queda da pressão arterial. A recomendação é de 4,7 g/dia. Ele está presente nos grãos e cereais, em hortaliças como beterraba e cenoura, nas verduras folhosas como almeirão, chicória e espinafre e nas frutas como melão e banana. Esses alimentos possuem mais de 300 mg de potássio por 100 g.

3

DIABETES

Aposte nos alimentos ricos em fibras, que ajudam a evitar os picos de glicemia e, ao causar saciedade, auxiliam no controle do peso. A recomendação de ingestão de fibras para adultos é de 25 a 30 g/dia. Dê preferência aos alimentos integrais, verduras e legumes crus, além das frutas.

4

COLESTEROL

Sinal verde para leite e iogurte desnatados, queijos com baixo teor de gorduras, como ricota. Com relação à carne bovina, prefira os cortes com menor teor de gordura ou opte pelo frango e peru sem pele. O ômega 3 está presente na soja, linhaça, nozes, espinafre, brócolis, azeite e em peixes de águas muito frias como salmão e sardinha. Com base em uma dieta de 2.000 calorias, a recomendação de ômega 3 é de 1 a 4 gramas ao dia.



Altafula/Shutterstock

volvendo um fato político? E ela tinha 101 anos na época”, recorda.

A prevenção contra doenças decorrentes do envelhecimento se dá em várias frentes, ensina Jacob Filho. A primária destina-se a evitar o desenvolvimento de uma doença específica. Isso se faz com mudanças no estilo de vida e imunizações, como vacinas contra doenças infectocontagiosas. A secundária foca na detecção precoce de doenças assintomáticas, como câncer, perda da visão e da audição e osteoporose. Já a prevenção terciária identifica e estabelece as condições para a reabilitação de complicações ou declínio funcional, como desnutrição, distúrbios de mobilidade e problemas cognitivos. Há ainda a prevenção quaternária, quando o excesso de intervenções, medicamentos, vitaminas e exercícios gera mais prejuízos que benefícios.

CÉREBRO MALHADO

Nos últimos anos, estudos têm relacionado os exercícios físicos à cognição. Em sua tese de doutorado, Alexandre Leopold Busse, geriatra do HSL, acompanhou um programa de musculação supervisionado no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo com um grupo de 30 pacientes na faixa dos 70 anos com falhas de memória. Foi observada uma melhora significativa da memória dos participantes. “Os exercícios aumentariam o fluxo sanguíneo, elevariam os níveis de neurotrofinas (moléculas que estimulam a formação de novas células cerebrais) e criariam novas conexões entre os neurônios, as sinapses”, diz. Segundo ele, ensaios clínicos documentaram reduções em torno de 50% do risco de desenvolver a doença de Alzheimer com a prática de exercícios físicos moderados.

Mas nem só de exercícios cardiorrespiratórios vive a prevenção. Também é importante diminuir o estresse diário. O geriatra José Antônio Esper Curiati, do HSL, é praticante de meditação há mais de 30 anos e garante que o hábito é um ótimo aliado a

Nem todo mundo aceita ou sabe lidar com o fato de envelhecer

saúde e, o que é melhor, não requer mais do que alguns minutos diários. “Com o advento do exame de ressonância magnética, perceberam-se mudanças no funcionamento de algumas áreas do cérebro. O cérebro responde rapidamente a oito semanas de meditação, aumentando a atividade de regiões como o córtex pré-frontal (associado à modulação do comportamento social), do hipocampo (associado a alguns campos da memória) e do giro cíngulo (que responde pela empatia e a compaixão)”, diz. A respiração é a chave para entender os benefícios da meditação à saúde, garante Curiati. “A respiração lenta com expiração prolongada contribui para a redução da pressão sanguínea, da frequência cardíaca e de vários hormônios ligados ao estresse”, explica. A meditação é benéfica também nos casos de doenças cardiovasculares, insônia, ansiedade, estresse, depressão, síndrome do pânico e para ajudar no alívio de dores decorrentes do câncer e fibromialgia. Mas ele alerta: a meditação não pode ser usada no lugar dos medicamentos, da boa alimentação e da atividade física regular. “Ela soma, não substitui”, diz.

VISÃO NEGATIVA

Nem todo mundo aceita ou sabe lidar com o fato de envelhecer. Venceslau Antônio Coelho, do Núcleo de Geriatria do hospital, diz que é comum ouvir dos pacientes frases do tipo ‘não quero ficar velho’ ou ‘gostaria de ter a cabeça de hoje com o corpo de 30 anos’. O geriatra conta que muitos pacientes até fazem os exames necessários, mas

param aí, como se os exames fossem, por si só, um fator de proteção. Ou pior: recorrem a vitaminas. “O indivíduo fuma, bebe, não tem um estilo de vida saudável e pensa que as vitaminas têm superpoderes. Não costumamos prescrevê-las porque uma dieta balanceada, com frutas, legumes e verduras, já possui todos os nutrientes de que o organismo necessita”, diz. “O problema é que o caminho para a velhice saudável requer um mínimo de empenho e disciplina. Não existe fórmula mágica”.

Chegar aos 80 anos com a vitalidade da avó que faz musculação e caminhadas é a meta do administrador de empresas Thomas Anduze Acher, de 25 anos. Há três anos ele segue as recomendações de um geriatra e acredita que acertou na escolha. “O geriatra tem uma visão generalista e integrada da saúde. Outro aspecto positivo é que, ao longo dos anos, cria-se um relacionamento pessoal e de confiança com o seu médico, algo difícil em consultas que não duram mais do que 15 minutos”, compara.

Os pacientes, principalmente os que estão se preparando para a velhice, preferem não ter apenas um médico, mas também um amigo e confidente do outro lado da mesa do consultório. “O geriatra está resgatando o papel do antigo médico de família em uma época em que as pessoas estão perdidas com o excesso de especialidades”, diz o economista Ricardo Vergara, de 37 anos. Como seu pai e seus avós morreram de doenças cardíacas, ele decidiu se consultar com um cardiologista há três anos. Os exames estavam bons, e o médico lhe indicou um geriatra para fazer um acompanhamento. “Estou muito satisfeito com a escolha. As consultas são mais demoradas, cria-se um vínculo. É um médico a quem você sempre pode recorrer”, afirma.

- Alexandre Leopold Busse, geriatra, CRM: 87590.
- José Antônio Esper Curiati, geriatra, CRM: 36355.
- Wilson Jacob Filho, geriatra, CRM: 28135.
- Venceslau Antônio Coelho, geriatra, CRM: 95536.
- Juliana Bonfleur Carvalho, nutricionista, CRN 18578.

Cada vez mais pessoas adotam a ginástica funcional para prevenir

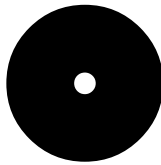
lesões, diminuir o cansaço e até queimar calorias

sem dor





Maksim Toome/Shutterstock



advogado paulista Rodrigo Botequio, de 36 anos, sempre gostou de uma competição. Atleta amador, ele voltou a nadar há quatro anos, mas logo sentiu dores no ombro por causa do forte treinamento. No início de 2010 conheceu a ginástica funcional. Decidiu experimentá-la e gostou tanto que trocou a musculação por ela. “Comecei me exercitando com um grupo em uma praça em São Paulo e hoje a pratico três vezes por semana. Posso ficar uma semana sem nadar, mas não consigo passar sem esse treinamento”, diz. Com a ginástica funcional Rodrigo pôs fim às lesões no ombro e ainda conta ter melhorado a capacidade respiratória. Agora pratica canoagem e garante que os exercícios funcionais ampliaram a mobilidade do seu tronco. Ele resume em uma frase o conceito da modalidade. “Para que serve aumentar o tamanho do biceps se é algo que não se usa muito? Melhor fortalecer, por exemplo, a lombar, para conseguir levantar mais facilmente de uma cadeira”, diz.

Seguindo essa máxima, a ginástica funcional vem ganhando espaço em praças, parques e academias do país nos últimos cinco anos. Não é difícil ver celebridades como as atrizes Carolina Dieckmann e Fernanda Souza praticando a atividade nas praias do Rio de Janeiro. O diferencial em relação à ginástica comum está nos exercícios que reproduzem movimentos já feitos no dia a dia, mas que são executados de maneira dirigida e controlada para fortalecer a musculatura. Vários grupos musculares são exigidos de uma só vez em movimentos globais e complexos envolvendo equilíbrio, força e coordenação, “O funcional trabalha uma parte importante do corpo, que é o core, os músculos que compõem a cintura pélvica, a barriga e as costas. Essa região é o centro do equilíbrio do corpo e exercitá-la significa ganhar mobilidade para atividades diárias, como abaixar para amarrar o sapato, trocar uma lâmpada ou pular uma poça de água”, explica Paulo

Zogaib, fisiologista e especialista em medicina esportiva do Hospital Sírio-Libanês.

O termo “funcional” começou a ser utilizado em tratamentos de reabilitação a partir dos anos 1950. Já o treinamento como é hoje conhecido foi ganhando força a partir dos anos 1990 com trabalhos de fisioterapeutas renomados, como o americano Gary Gray. Mas a ginástica funcional é bem mais antiga. Trata-se de um retorno à velha maneira de praticar exercício, a calistenia, um tipo de ginástica leve usada para dar vigor físico a não atletas. Surgida no início do século XIX, a calistenia era praticada ao som de música com a finalidade de ganhar flexibilidade e agilidade. Ela iria inspirar anos depois a aeróbica que, em seguida, foi substituída pelo *no pain, no gain* (sem dor, sem ganho, em inglês), em que a ginástica tinha de ser rigorosa e provocar algum sofrimento no praticante para render frutos. “De alguns anos para cá essa teoria vem sendo abandonada porque se entendeu que existem vários objetivos para se fazer atividade física e, quando se fala de saúde, não faz sentido o *no pain, no gain*”, diz Zogaib.

A boa notícia é que qualquer pessoa, em qualquer idade, pode praticar a ginástica funcional. O importante é saber qual o objetivo e montar uma estratégia. “Em uma sala costumo ter entre cinco e seis alunos, mas cada um segue um roteiro pensado para ele, de acordo com o objetivo naquele momento. Podem estar no mesmo ambiente uma pessoa de mais idade, alguém com sobrepeso e um atleta que precise de exercícios de maior complexidade”, explica a professora de educação física Mônica Pimenta, dona do primeiro centro de treinamento funcional de São Paulo, aberto em 2010 e que hoje possui 100 alunos. “O conceito de funcionalidade tem relação inversa com incapacidade. É preciso saber quem é aquela pessoa, quais suas necessidades para que uma rotina de exercícios seja montada e para que ela vá tendo desafios atingíveis para se desenvolver dentro do que pretende”, diz Isabel Chateaubriand,

fisiatra e uma das coordenadoras do Centro de Reabilitação do Hospital Sírio-Libanês. O professor de educação física Bruno Giacomini concorda. “Tenho uma aluna de 75 anos e um atleta de ironman de 39 que praticam essa atividade. Para ela, que está perdendo densidade óssea e flexibilidade, trabalho para devolver o tônus muscular e fazer com que ganhe equilíbrio. No caso dele é preciso desenvolver glúteos, a parte posterior das coxas, ombros e lombar”, diz. Ambos saem ganhando. Ela ao andar com mais segurança; ele, ao competir sem lesões.

Vários estudos comprovam a eficácia da ginástica funcional. Uma pesquisa conjunta das universidades de Wisconsin e Mesa State College, nos Estados Unidos, observou um grupo de 24 pessoas fisicamente ativas com idades entre 58 e 78 anos. A metade do grupo praticou ginástica funcional três ve-

zes por semana durante um mês. Entre as atividades, com duração de cerca de meia hora, elas fizeram caminhadas para melhorar a resistência cardiovascular e movimentos para aprimorar a força corporal. Em comparação com o grupo inativo, 13% ganharam agilidade e equilíbrio, 43% conseguiram mais flexibilidade no ombro e 14% atingiram mais força na parte superior do corpo. Zogaib diz que o fundamental, como em qualquer prática esportiva, é adaptar a atividade ao indivíduo. “Não adianta você entrar em uma academia e fazer exercícios em uma intensidade que não é adequada ao seu tipo físico. É preciso saber seu grau de condicionamento e, a partir daí, adaptar os exercícios a você, e não o inverso”, explica.

Paulo Zogaib, fisiologista, CRM 46410.

Isabel Chateaubriand, fisiatra, CRM 87365.

Esqueça a academia – se quiser

Quem deseja fugir do sedentarismo não precisa se comprometer com uma rotina fixa de exercícios. Para ter uma vida saudável, longe da hipertensão e da obesidade, vale incorporar no dia a dia alguns ensinamentos básicos:

- 1 Use mais a escada.** Suba e desça até três lances de escada em vez de pegar o elevador.
- 2 Não pegue atalhos.** Quando for até a padaria, dê algumas voltas no quarteirão antes de entrar no estabelecimento.
- 3 Fale com as mãos e os pés.** Ande e gesticule enquanto está falando ao telefone.
- 4 Estacione longe do local de destino.** Pode parecer pouco, mas de passo em passo seu coração agradece.

Meu malvado

Sorvete
pode ser
calórico,
mas não
precisa
ser o
vilão dos
regimes



sorvete é um alimento democrático por natureza. Agradar a todos, sem distinção de raça, credo, idade, tendência política ou temperatura ambiente. É uma delícia no verão, quando pode ser consumido em cores e sabores variados, e uma tentação no inverno, como ótimo acompanhamento de bebidas e sobremesas quentes. Apesar disso, sempre foi visto com certa desconfiança quando o assunto é a balança e costuma estar no topo da lista de itens proibidos de qualquer dieta. Nada mais injusto. Ao contrário do que muita gente pensa, o sorvete nem sempre é o vilão da história. “Para ser considerado ‘vilão’ teríamos que avaliar a quantidade consumida em cada caso, a restrição aos ingredientes, atividade física e necessidade nutricional de cada pessoa”, explica Ariane Nadólskis Severine, nutricionista e gerente de Serviços de Alimentação do Hospital Sírio-Libanês. Isso porque, em pequenas quantidades, até mesmo os sorvetes mais calóricos, aqueles que têm leite, creme de leite ou doce de leite em sua composição, são considerados nutritivos e possuem grande fonte de energia.



Marazze/Thinkstock

Com as inúmeras ofertas no mercado, que vão das bolas tradicionais aos sorbets e gelatos, é possível observar o teor calórico de cada uma e optar pela menos engordativa. É verdade que sorvetes cremosos costumam ser um rico depósito de gorduras e açúcares, mas a diferença em termos de calorias pode ser grande de uma opção a outra. Uma bola de frozen iogurte tem, em média, 68 kcal. Já uma de sorvete de abacaxi com leite pode chegar a 170 kcal, enquanto a de chocolate pode bater nas 200 kcal. Opção mais saudável é a paleta (como os picolés são chamados no México). A iguaria que acaba de chegar por aqui tem a vantagem de ser produzida artesanalmente, não levando conservantes em sua composição. Mesmo as produzidas à base de creme, caso da de abacate, amendoim e brigadeiro, têm menos de 160 kcal por unidade.

Quem está tentando perder quilinhos extras, mas não quer se privar da guloseima gelada, deve optar pelos picolés de frutas, sem a adição de leite. “Eles são menos calóricos, hidratantes e ainda podem ser utilizados com excelentes resultados para pessoas que sofrem de náuseas”, diz Ariane. Só para ter uma ideia, um picolé de mexerica ou limão fornece, em média, 60 kcal, o mesmo valor calórico de uma maçã pequena. Além disso, picolé de frutas é uma boa opção para se refrescar nos dias do verão, pois podem substituir os refrigerantes, muito mais nocivos à saúde por não agregarem nenhum nutriente saudável.

A dona de casa paulista Carla Regina Conti, de 44 anos, segue esse conselho à risca. Ela é apaixonada por sorvetes, a ponto de ser reconhecida na sorveteria de Guaramema, onde conhece de cor todos os sabo-

res. Está sempre disposta a trocar qualquer alimento por um picolé. Seu amor é tão grande que chega a chupar gelo ou gelatina congelada quando a geladeira está vazia. Embora esteja certa ao preferir opções menos calóricas, Carla Regina precisa levar em consideração que a fruta fornece nutrientes, como vitaminas e sais minerais, que estão ausentes no sorvete, explica Ariane. Por isso nem sempre elas devem ser preteridas. Reza o antigo ditado que uma maçã por dia mantém o médico afastado. Já um sorvete

por dia dificilmente faria o mesmo.

Para a endocrinologista Claudia Cozer, coordenadora do Núcleo de Obesidade e Transtornos Alimentares do Hospital Sirio-Libanês, não existe essa história de alimento mocinho ou bandido. A quantidade e o tipo da guloseima que pode ser consumida dependem da idade da pessoa, de quanto exercício físico ela pratica, de seu peso corporal e de suas restrições alimentares. Depende, enfim, de bom senso. “A dieta é como uma conta bancária. Se gastamos em alguma coisa, precisamos economizar em outra. Se entra o sorvete na conta diária, outro alimento precisa ser dispensado”, ensina. Resumindo: uma dieta não precisa ser perfeita – perder peso é possível quando escolhas ruins e boas são equilibradas. Se não exceder as 1.200 calorias diárias e exercícios físicos forem feitos diariamente,

é possível, sim, fazer regime sem dispensar o sorvete.

A jornalista cearense Luciane Maria Alves Ramos, de 51 anos, não quer saber de moderação. Verdadeira xiita no mundo dos gelados, não pensa duas vezes antes de trocar o copo de leite quente do ritual noturno por uma taça de sorvete. Como mora perto de uma rede de fast-food, ela e o filho Gabriel, de 16 anos, saem pelo menos uma vez por semana para pedir uma enorme taça no restaurante, não importa se isso acontece às duas da madrugada. Afinal, vontade não escolhe horário. “Depois da penicilina, a maior invenção do ser humano é o sorvete”, diz, categórica. Luciane está contente com seus 65 quilos distribuídos em 1,70 m de altura, mas admite comer muito pouco durante o dia e praticamente não jantar para poder se lambuzar na sobremesa gelada. “Meu prato

é pequeno para dar espaço ao sorvete”, diz, rindo. E acrescenta: “Sorvete não engorda. O que engorda é comer muito de várias coisas”.

Não é bem assim, explica a doutora Claudia Cozer. O que Luciane faz pode ser perigoso, já que é preciso verificar não só as calorias, mas também o teor nutricional do alimento. Ela cita o caso de um adolescente que foi consultá-la. O colesterol do garoto havia subido de 158 para 230 em pouco tempo, mas o menino continuava magro. A endocrinologista descobriu que, como era verão, a mãe do adolescente lhe dava três bolas de sorvete como lanche da tarde. “Provavelmente, a alta do colesterol saiu dali”, diz. Como tudo na vida, portanto, a regra é não abusar.

Ariane Nadólskis Severine, nutricionista, CRN 34084.
Claudia Cozer, endocrinologista, CRM 72015.

Picolés de frutas são boas opções para os dias de verão, pois podem substituir os refrigerantes, mais nocivos à saúde por não agregarem nenhum nutriente saudável



Anna-Mari West/Shutterstock

Prazer que refresca

Selecionamos duas receitas rápidas e pouco calóricas que podem ser feitas em casa

Frozen iogurte de limão

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de raspas de limão
- 5 copos de iogurte natural
- ½ de xícara (chá) de suco de limão-siciliano ou Taiti
- 1-2 xícaras (chá) de açúcar
- 4 gotas de corante comestível amarelo (opcional)

Preparo

Numa tigela, misture todos os ingredientes. Coloque num recipiente metálico e leve ao congelador por cerca de 4 horas antes de servir.

Sorvete de banana

Ingredientes

- 2 bananas maduras (de preferência nanica)
- ½ colher (sopa) de suco de limão
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- ½ xícara (chá) de leite
- 250 gramas de creme de leite

Preparo

Com um garfo, amasse as bananas com o suco de limão. Bata-as no liquidificador por 3 minutos junto com o restante dos ingredientes. Leve ao freezer por 3 horas ou até endurecer.

FONTE

Direto da

Foi-se o tempo em que água era só para matar a sede. Hoje ela é tratada como item de luxo no meio gastronômico – e com razão

Por mais estranho que pareça para quem sempre aprendeu que água potável deve ser um líquido incolor, inodoro e insípido, hoje a bebida virou item de luxo. A demanda por águas gourmet vem aumentando tanto nos últimos anos que restaurantes de primeira linha criaram cardápios exclusivamente para elas e uma nova profissão surgiu no mercado: a do sommelier de água, alguém que propõe a harmonização entre o líquido e o menu. Isso porque o tipo de água escolhida pode alterar a percepção que se tem sobre o prato ou mesmo o resultado final do cafezinho. Nada estranho, já que compõe a maior parte de tudo o que tomamos. É responsável por 80 por cento do vinho, por exemplo, e por 98 por cento do café.

No Brasil ainda há poucos restaurantes com cardápios voltados apenas para a água. Um deles é o D.O.M., em São Paulo, que oferece uma opção incluindo a harmonização de sete pratos com águas aromatizadas, escolhidas pelo chef Alex Atala para combinar e ressaltar o sabor de cada alimento. Outro é o restaurante 348, também na capital paulista, que dá ao cliente a opção de escolher entre seis variedades da bebida gourmet. Mas se aqui a moda ainda está engatinhando, lá fora corre a passos largos. O Ray's and Stark Bar, no Museu de Arte de Los Angeles, tem um cardápio de 45 páginas dedicado a 20 variedades de água engarrafadas, com detalhes como procedência, composição, notas sensoriais (a nota que cada bebida recebe depois de ser avaliada por especialistas). Tão interessante quanto é o Water Bar Colette, de Paris, onde há cerca de 100 marcas diferentes de água mineral vindas do mundo inteiro. Em Nova York, o Molecule vai além: é um bar que só vende água filtrada. A personalização é por conta dos clientes, que podem adicionar à vontade os minerais e vitaminas a seu copo ou garrafa.

Os brasileiros já começam a tomar gosto pela coisa e aprendem a diferenciar um

gole do outro. É o caso do paulistano Luiz Fernando Chimanovitch, de 35 anos. Como viaja muito a negócios, ele não perde a chance de provar a bebida nos países que visita. “Gosto muito das águas que têm um sabor mais salgado, pois dão uma sensação de limpar o paladar. Mas para acompanhar a comida ela deve ser o mais leve possível”, ensina. O técnico sensorial paulistano Renato Fascino concorda e diz que é muito fácil harmonizar o cardápio. “As mais leves combinam com vinhos e pratos leves. Já as pesadas combinam com vinhos e pratos pesados, como carnes e terrinas”.

O normal é que a água não tenha um gosto específico, mas uma sutil diferença na percepção que chega ao paladar. “Ela passa por um longo caminho até chegar ao consumidor, raspando em minerais das rochas e do solo”, explica o paulistano Ensei Neto, especialista em gestão sensorial. “Se for rica em sódio, seu gosto lembrará vagamente o sal de cozinha. Quando predomina o potássio, ela terá um toque picante. O magnésio deixa uma sensação oleosa na boca, já o enxofre tem um gosto que remete levemente a ovos podres. O manganês deixa uma lembrança terrosa, enquanto o cálcio faz com que se lembre do giz usado nas lousas da escola”.

“Assim como os vinhos, a água mineral tem o chamado *terroir*, é um produto natural, com propriedades únicas. Por isso dá para sentir a diferença entre uma e outra”, acrescenta o americano Michael Mascha, um dos mais respeitados sommeliers de água do mundo. Mas nem todo mundo consegue fazer essa distinção. “Nós temos a capacidade de perceber sabores, mas as nuances mais finas, como é o caso da água, exigem mesmo bastante treino”, explica Neto. Como tudo na gastronomia, o segredo para aprender a diferenciar uma água de outra é provar, analisar, ter calma e começar tudo outra vez. É um longo aprendizado, mas que vale a pena.

Elias David-Neto, nefrologista, CRM 33336.



Iva Barmina/Shutterstock

Confie em sua sede

A água é vital para todos. Se conseguimos sobreviver sem comida por três semanas, sem água morreríamos depois de apenas três dias. Isso porque 75 por cento do corpo humano é formado pelo líquido, que mantém equilibrados os níveis de concentração de substâncias no sangue, como o sódio e o potássio, e também ajuda a regular nossa temperatura corporal pelo suor.

Isso não significa que devemos tomar oito copos de água por dia, religiosamente. “Tirando exceções de pessoas com problemas específicos, como pedras nos rins, devemos beber apenas o tanto de água suficiente para matar nossa sede”, diz Elias David-Neto, nefrologista do Hospital Sírio-Libanês. E como saber qual é a quantidade exata? Fácil. “Basta beber quando sentirmos sede”, diz.

Segundo o médico, a língua é o órgão que nos diz se o que entrou de água no corpo é suficiente. “Por isso os atletas colocam água na boca e cospem no meio de um jogo. Eles estão enganando o cérebro, fingindo que beberam água, mas sem correr o risco de sentir o peso do líquido durante o jogo”.

Se a falta de água pode causar desidratação, seu excesso também é perigoso. “Quem toma muita água e não tem seus rins funcionando normalmente pode sofrer de intoxicação hídrica, um problema que faz a diluição de substâncias no corpo caírem tanto que as células do corpo incham, explodem e pode até causar, em casos extremos, a morte”, diz o médico. De novo, basta confiar em sua sede. “O corpo avisa quando a água é demais, emitindo sintomas como enjoos, sinal de que não precisa mais do líquido”.

já não é mais a mesma

AMSTERDAM

Renovada, a capital da Holanda entra com força no circuito cultural europeu

Pobre Amsterdam! Quando comparada a outras capitais europeias, a maior cidade da Holanda nunca teve a menor chance. Sua gastronomia não era páreo para a de Madri, sua vida noturna não era tão vanguardista quanto a de Berlim e sua arquitetura não chegava aos pés da de Paris. Quando muito, Amsterdam entrava no roteiro turístico como uma capital bonitinha, mas ordinária, procurada mais pelas leis tolerantes com relação ao sexo e às drogas do que pelas telas penduradas em seus museus. Essa percepção, no entanto, está mudando. Preocupada com o turismo das drogas, a prefeitura fez uma faxina dentro de casa. Proibiu o fumo e o consumo de drogas recreativas em locais públicos e tenta aprovar uma lei que permite a venda de maconha apenas aos cidadãos holandeses. Resultado: hoje Amsterdam é muito mais do que coffee shops e **De Wallen**, o bairro da luz vermelha onde prostitutas alugam pequenas casas e se oferecem aos passantes em vitrines sob a luz acobreada dos lâmpioes. A cidade dos canais – são mais de 400, cortados por charmosas pontes de pedra – tem uma herança cultural e artística riquíssima, com museus de primeira, animados festivais ao ar livre e a melhor sinfônica do mundo, a Orquestra Real do Concertgebouw.

Item obrigatório no roteiro de qualquer visitante é uma ida ao **Rijksmuseum**, a resposta holandesa ao Louvre. Concebido pelo arquiteto holandês Pierre Cuypers como uma espécie de igreja para a veneração de Rembrandt e companhia, o prédio imponente acaba de reabrir após dez longos anos de reforma a um gasto de 365 milhões de euros. Seu acervo de 8.000 objetos espalhados por 80 salas conta principalmente com obras do Século do Ouro holandês, sendo destaque a impressionante “A Ronda Noturna”, de Rembrandt, uma tela a óleo de 3,8 metros de altura e 4,5 metros de largura que domina um salão só seu. Menos im-

ponente, mas igualmente importante, é o **Van Gogh Museum**, que exhibe 200 pinturas e 500 desenhos do conturbado gênio holandês. Para quem gosta de arte moderna, o destino é o **Steijelijk Museum**, com sua surpreendente coleção de obras de Cézanne, Picasso, Matisse e Chagall, além de artistas do pós-guerra como De Kooning, Lichtenstein e Warhol.

Ainda no circuito dos museus, mas fora do mundo das belas artes, está o interessante **Joods Historisch Museum**, no antigo bairro judeu. Fotografias, pinturas e artefatos exploram a conturbada história do povo judeu na Holanda e estão espalhados por quatro antigas sinagogas erguidas entre os séculos 17 e 18. Para complementar não pode faltar uma visita à **Casa de Anne Frank**, onde a garota judia de 13 anos se escondeu com a família durante a II Guerra Mundial antes de ser delatada e enviada a um campo de extermínio nazista. O sótão onde a família Frank viveu por dois anos pode ser visitado e fica atrás de uma porta escondida por uma estante de livros. Continua exatamente como foi deixado: quase sem mobília, mas com as paredes decoradas com fotografias arrancadas de revistas. Mas atenção: tente chegar bem cedo ou depois das 19h para não pegar fila.

Se a ideia é fazer algo menos dramático, uma boa pedida é um passeio até o



Artur Bogacki/Shutterstock

Reserve um tempo para andar de

barco pelos inúmeros canais que cortam a cidade - ao pôr do sol, é um passeio inesquecível

Bloemenmarkt, o único mercado de flores flutuante do mundo. Fundado em 1862, seus barcos-estandes ancorados no canal Singel oferecem uma variedade incrível de tulipas, a flor nacional, além de brotos de orquídeas, bromélias e, é claro, de *Cannabis sativa*. Afinal, estamos em Amsterdam. De lá até o **Vondelpark** são apenas alguns quarteirões. O maior espaço verde da cidade costuma receber 10 milhões de visitantes por ano. Nos meses mais quentes, que no hemisfério norte vão de maio a setembro, esculturas de artistas famosos, como Picasso, disputam o gramado com moradores e turistas jogando frescobol, fazendo pique-

nique entre as árvores centenárias ou simplesmente lagarteando ao sol. De junho a agosto o parque também sedia concertos gratuitos de música clássica.

Bateu a fome? Não se preocupe. Foi-se o tempo em que não havia muita opção na culinária holandesa além de queijo gouda e arenque defumado. Amsterdam está finalmente se aproximando do resto da Europa no quesito gastronomia e hoje é fácil encontrar bons restaurantes em praticamente todos os bairros. Ex-colônia holandesa, a Indonésia vem marcando presença nas mesas da cidade. A culinária rica e apimentada tem um bom custo-benefício no **Sampurna**

na, ao lado do mercado das flores, onde um generoso jantar sai em torno de 30 euros. Amsterdam, por sinal, não é uma cidade barata, então fazer compras pode não ser a melhor opção. Mas se a vontade de ver vitrines for incontrolável, o endereço é **De Negen Straatjes**, nove ruas repletas de boutiques modernas e lojinhas charmosas que ficam entre os canais Prinsengracht e Singel. E, para conseguir aquela foto para colocar no álbum (ou Instagram), suba os 186 degraus da torre de igreja mais alta da cidade, a **Westerkerk**, com 85 metros de altura. Fazer isso ao por do sol é a melhor maneira de encerrar a visita à cidade.

Ivica Drusany/Shutterstock



Dennis van de Water/Shutterstock



VanderWolf Images/Shutterstock



Mario Savoia/Shutterstock



Não dá para visitar Amsterdam sem conhecer seus cartões postais: os museus

Van Gogh e Rijksmuseum (à esq.), os tradicionais tamancos holandeses e as bancas de tulipas

Agenda

De 20 de maio a 3 de junho será realizado em Amsterdam o **EDTA**, Congresso da Associação Europeia de Diálise.
Mais informações:
<http://www.era-edta.org>

Tome nota

Rijksmuseum Museum Straat, 1
Tel: (20) 674 7000
<http://www.rijksmuseum.nl>

Van Gogh Museum Paulus Potterstraat, 7
Tel: (20) 570 5200
<http://www.vangoghmuseum.nl>

Steijelijk Museum Museumplein, 10
Tel: (20) 573 2911
<http://www.stedelijk.nl>

Joods Historisch Museum Nieuwe Amstelstraat, 1. Tel: (20) 531 0310
<http://www.jhm.nl>

Casa de Anne Frank Prinsengracht, 263-26. Tel: (20) 556 7105
<http://www.annefrank.org>

Bloemenmarkt Singel, 610-616
Tel: (20) 625 8282
Segunda a sábado, das 9h às 17h30; domingo das 11h às 17h30

Vondelpark Museumkwartier
Tel: (20) 428 3360

Sampurna Singel, 498
Tel: (20) 625 3264
<http://www.sampurna.com>

Westerkerk Prinsengracht, 281
Tel: (20) 624 7766
<http://www.westerkerk.nl>

UM TEATRO LOCO AÍ

Assistir a peças é um dos passatempos preferidos dos paulistanos, que mantêm lotados os 120 teatros da capital



Quem passa em frente ao moderno edifício da Federação das Indústrias do Estado de São Paulo (FIESP), na Avenida Paulista, dificilmente imagina que ali dentro haja um local reconhecido pela excelência de seus espetáculos. Mas desde 1977 o **Teatro SESI-SP**, criado com o objetivo de democratizar o acesso à cultura, ocupa uma área de 2.268 metros quadrados dentro do prédio construído pelo arquiteto Rino Levi. Quase todos os estilos e épocas já foram contemplados em cena: de Gil Vicente e Shakespeare a Molière e García Lorca. Considerado por cenógrafos, iluminadores, diretores e

atores um dos melhores espaços cênicos do país, o teatro tem sessões disputadíssimas e oferece uma extensa programação gratuita. Até dezembro do ano passado mais de 65 mil pessoas assistiram à comédia musical “A Madrinha Embriagada”, com direção e adaptação de Miguel Falabella e figurinos do estilista Fause Hatén, sem desembolsar um centavo. Em 2004 o SESI investiu na transformação do mezanino do **Centro Cultural FIESP – Ruth Cardoso** em uma sala alternativa de teatro, adaptada com palco e estruturas de iluminação cênica modulares, que permitem a apresentação de peças inéditas para um público restrito de até 50 pessoas por sessão. Um dos destaques de 2013 foi o



Mais de 65 mil pessoas já assistiram gratuitamente à peça “A Madrinha Embriagada”, em cartaz no SESI, enquanto a comédia “A Última sessão”



é o destaque do teatro shopping Frei Caneca

recital “Poema Bar”, com o ator Alexandre Borges declamando versos dos poetas Vinícius de Moraes e Fernando Pessoa. A entrada também é franca.

A poucos passos dali fica a Livraria Cultura. O espaço mantém uma dinâmica programação com atividades infantis, sessões de autógrafos, cinema, cursos, exposições, concertos, palestras e, é claro, espetáculos. Uma das atrações mais populares do complexo cultural de 4.300 metros é o **Teatro Eva Herz**. Com direção artística do ator Dan Stulbach, prima pela programação variada, tendo apresentando em seus pouco mais de seis anos de existência 71 espetáculos, como as peças “O Estrangeiro”, adaptada do romance do escritor argelino Albert Camus e dirigida por Vera Holtz. Em abril e maio o teatro abre as cortinas para o monólogo “Também Queria Te Dizer – Cartas Masculinas”, interpretado pelo ator Emilio Orciollo Neto. Traz a compilação de cartas extraídas do livro *Tudo Que eu Queria te Dizer*, da escritora gaúcha Martha Medeiros, que

teve 100 mil cópias vendidas. Ali perto, na Alameda Santos, está o **Teatro Renaissance**. Inaugurado em 1999 e com capacidade para 448 pessoas, ele já recebeu montagens premiadas como “Visitando o Sr. Green”, peça escrita em 1996 pelo americano Jeff Baron e dirigida por Elias Andreato a partir do texto adaptado por Paulo Autran, e “Conversando com Mamãe”, com Beatriz Segall e Herson Capri no elenco.

A população flutuante da Paulista tem ainda a opção dos teatros **Gazeta e Raul Cortez**. Estima-se que cerca de 30 mil pessoas transitem diariamente pelo edifício da Fundação Cásper Líbero. O local, com 700 lugares e um palco com um pé direito de 13 metros, já recebeu as renomadas “Os Monólogos da Vagina” e “O Clã das Divorciadas”. Já o segundo está localizado na sede da Fecomercio, próximo ao Masp, e foi inaugurado em 2005. A peça recordista de público ali – com mais de 108 mil espectadores – foi “Às Favas com os Escrúpulos”, escrita por Juca de Oliveira e dirigida por Jô Soares,

com Bibi Ferreira estrelando. Para abril está prevista a temporada do clássico “Quem Tem Medo de Virginia Wolf”, com Zezé Polessa e Daniel Dantas no elenco.

COMPRAS E ESPETÁCULOS

Na região há ainda o **Teatro Shopping Frei Caneca**. Localizado no centro de compras do mesmo nome, o espaço tem projeto acústico de José Augusto Nepomuceno, o arquiteto que assina a acústica de algumas renomadas salas de espetáculo paulistas, a exemplo do Auditório Ibirapuera e Sala São Paulo. O palco com 452 metros quadrados abriga desde espetáculos de dramaturgia aos de música e dança. Atualmente está em cartaz a comédia dramática “A Última Sessão”, escrita e dirigida por Odilon Wagner e que conta com Laura Cardoso, Nívea Maria e Etty Fraser no grande elenco. O shopping abriga ainda o **Teatro Nair Bello**, com 200 lugares. Inaugurado em 2007, funciona junto com a Escola de Atores Wolf Maya. Ali foram encenadas, entre outras, a comédia

“O Terraço”, do escritor francês Jean-Claude Carrière, e “A Descida do Monte Morgan”, do escritor americano Arthur Miller.

Passarela da moda nos anos 1970, a Rua Augusta é o endereço do tradicional **Teatro Procópio Ferreira**. Construído em 1948, o espaço foi durante seis anos o cenário do programa humorístico Sai de Baixo, exibido pela Rede Globo. Em 2005 ele foi reformado e hoje tem capacidade para 632 pessoas. Um dos espetáculos mais populares encenados ali foi o musical “Tim Maia – Vale Tudo”, dirigido por João Fonseca e assistido por mais de 400 mil pessoas. Na mesma rua é impossível não citar o **Teatro Augusta**, fundado em outubro de 1973 pelo cineasta Sérgio Person. Sua filha, a apresentadora de televisão Marina Person, lembra da repercussão de espetáculos como “El Grande de Coca-Cola”. “Meu pai tinha muito carinho por aquele teatro. Tínhamos a moviola que funcionava lá dentro, editando filmes”, diz. Atualmente com duas salas, o teatro oferece espetáculos adultos e infantis.

Serviços

Teatro Augusta. Rua Augusta, 943; tel.: 3151-4141. Bilheteria: quarta e quinta, 14h/21h; sexta, 14h/21h30; sábado, 14h/21h e domingo 14h/19h. www.teatroaugusta.com.br.

Teatro Eva Herz. Av. Paulista, 20.173; tel.: 3170-4059. Bilheteria: terça a sábado, 14h/21h e domingo, 12h/19h. www.livrariacultura.com.br/teatro.

Teatro Frei Caneca. R. Frei Caneca, 569, 7º andar; tel.: 3472-2229. Bilheteria: terça a domingo, 13h/início do espetáculo. www.teatrofreicaneca.com.br.

Teatro Gazeta. Av. Paulista, 900; tel.: 3253-4102. Bilheteria: terça a domingo, 14h/início do espetáculo. www.teatrogazeta.com.br.

Teatro Nair Bello. Rua Frei Caneca, 569, 3º Piso; tel.: 3472-2414. Bilheteria: terça a sábado, 14h/21h30 e domingo, 14h40/19h. www.teatronairbello.com.

Teatro Procópio Ferreira. Rua Augusta, 2.823; tel.: 3083-4475. Bilheteria: terça a sábado 14h/19h e domingo, 14h/18h. www.teatroprocopioferreira.com.br.

Teatro Raul Cortez. Rua Dr. Plínio Barreto, 285; tels.: 3254-1631 e 3254-1632. Bilheteria: terça a quinta, 14h/20h e sexta a domingo, 14h/início do espetáculo. www.teatroraulcortez.com.br.

Teatro Renaissance. Al. Santos, 2.233; tel.: 3188-4151. Bilheteria: terça a quinta, 14h/20h e sexta a domingo, 14h/início do espetáculo. www.teatrorenaissance.com.br.

Teatro do Sesi. Av. Paulista, 1.313; tels.: 3146-7405/7406. Bilheteria: quarta a

sábado, 13h/21h; domingo, 11h/19h. www.sesisp.org.br/cultura.

Outros serviços na região

RESTAURANTES E CAFÉS:

Dulca O Hospital Sírio-Libanês tem três cafeterias da marca: no hall principal (térreo do bloco C), no Centro de Diagnósticos (piso-1 do bloco D) e no lobby do Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa (piso-8 do bloco D). Informações: 3155-1330.

Starbucks A rede americana vende cafés elaborados com diversos tipos de grãos. Avenida Paulista, 1.499; tel: 3171-3448.

COMODIDADES:

Chaveiro R7 Aberto 24 horas. Avenida Paulista, 777; tel: 3485 0714.

Frans Loteria Rua Peixoto Gomide, 406; tel: 3141-3056

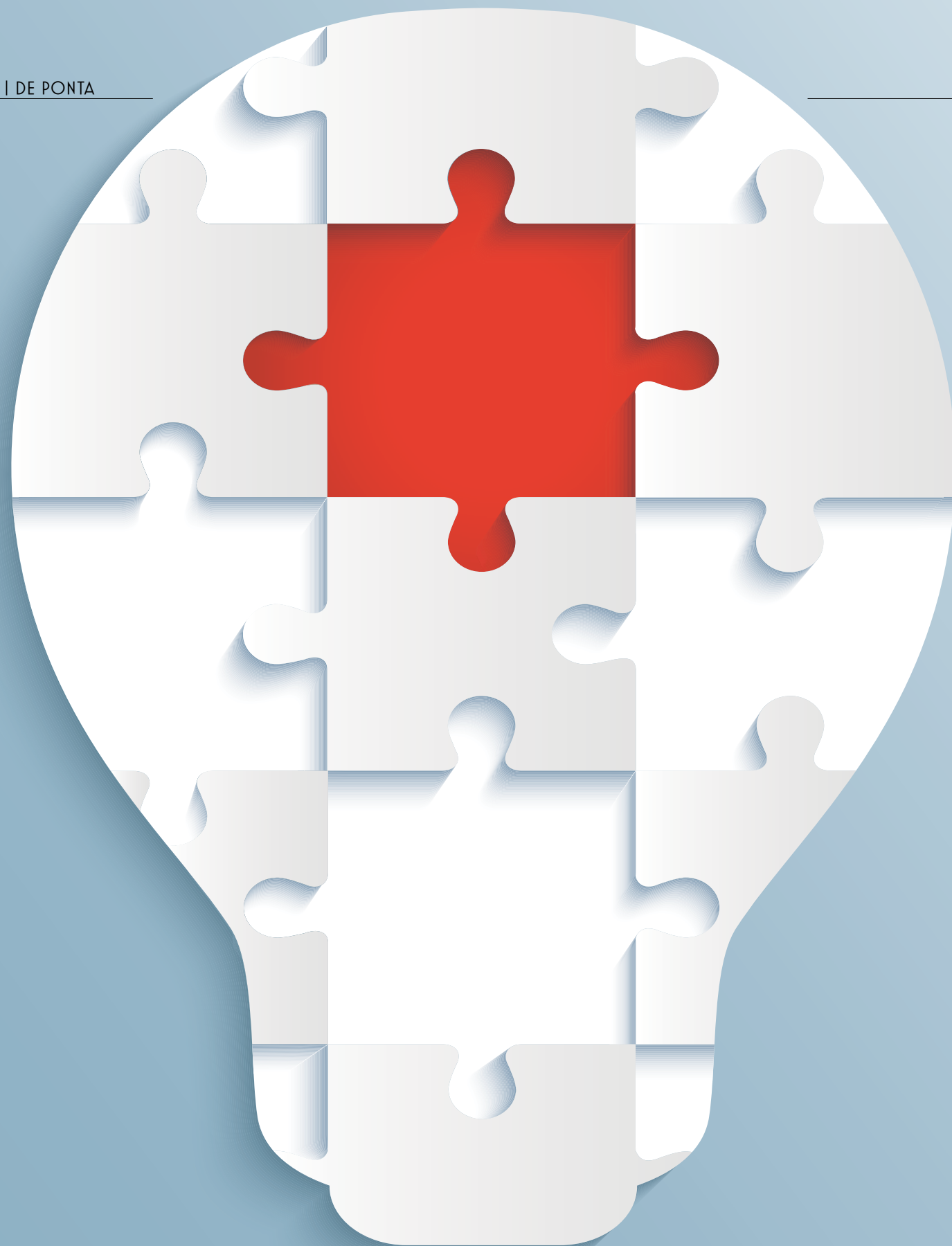
FLORICULTURA:

Bem Me Quer Flores e Arranjos Alameda Lorena, 1.968; tel: 3088-5450.

LIVRARIAS:

Livraria e loja de conveniência do Hospital Sírio-Libanês Vende presentes, livros e artigos de necessidades básicas. Parte da arrecadação é destinada aos projetos sociais da instituição. Hall principal (andar térreo do bloco C). Informações: 3155-3936 (livraria) e 3155-0549 (loja).

Livraria Cultura Uma das mais completas da cidade, a unidade do Conjunto Nacional conta com um espaço lúdico para crianças e eventos culturais. Telefone: 3170-4033.



As várias dimensões de **GERIR**

Pensar em gestão de ponta é pensar nas melhores escolhas e resultados com um único foco: o paciente

A forma de gerir uma instituição de saúde integrando várias ferramentas nasceu durante a crise de qualidade do sistema inglês, na década de 1990, quando o volume de erros em hospitais públicos e particulares era grande pela fragilidade do processo. “Foi então desenhada a estratégia da Governança Clínica pelo Sistema de Saúde Nacional”, explica Antonio Carlos Onofre de Lira, superintendente técnico hospitalar. O modelo era voltado para a manutenção da qualidade na saúde, composto pelo compromisso com a segurança do paciente; a efetividade clínica; a educação permanente; a pesquisa e desenvolvimento e com o acesso à informação e transparência. “Gestão de ponta é adotar as soluções contemporâneas para ter melhores resultados. Os ganhos são muitos. Em produtividade, por exemplo, com a adoção da

metodologia Lean, nosso Centro de Diagnóstico por imagem tem crescido em eficiência desde 2012”, diz Lira. Além disso, os ganhos para a instituição em geral são incalculáveis, pois esse exercício aproxima o conjunto da equipe à missão e aos valores da empresa de maneira potente.

Em 2007, com o lançamento do livro *Repensando a Saúde*, do estrategista americano Michael Porter, foi lançado um novo modo de olhar o setor, com a competição baseando-se em valores, não apenas no lucro. O professor de Harvard dizia que o sistema como um todo deveria ser reestruturado e que era um erro remunerar e reconhecer os profissionais com base no volume de atendimento, não nos bons resultados, como a melhora do paciente. “Temos uma tecnologia tremenda e técnicas modernas, mas os profissionais continuam a funcionar como há 10 anos”, criticava.

Enquanto a discussão fervilhava lá fora, o Hospital Sírio-Libanês (HSL) recebia pela primeira vez a certificação da Joint Commission International como instituição de padrão mundial no setor. “O próprio movimento para a obtenção da certificação internacional, em 2007, colocou o hospital em linha com a estruturação de muitos processos na busca da melhoria contínua, que é a base de uma boa qualidade”, avalia Lira. O certificado deveu-se ao fato de que, em 2004, três anos antes de Porter publicar seu polêmico manifesto, o HSL contratara a consultoria da Fundação Getulio Vargas para renovar o Conselho de Administração. A gestão foi profissionalizada, e o cargo de superintendente corporativo, criado.

“Esse movimento deu origem ao que hoje podemos chamar de gestão de ponta. É um diferencial sem par se avaliarmos que tecnologia e técnica podem ser adquiridas por todos os concorrentes, mas é essa administração integrada e focada no paciente que de fato faz a diferença”, afirma Antonio Antonietto, gerente de relacionamento com o corpo clínico do hospital Sírio-Libanês. Antonietto conta que a prática do mercado brasileiro ainda é

a de manter um grande leque de indicadores hospitalares que garantam estatísticas exemplares de volume de produção. “O sistema mantém dados quantitativos, e não qualitativos”, diz. Ou seja, ao se medir a qualidade de um hospital busca-se saber quantas cirurgias e consultas são feitas ali ao mês e o número de seus médicos, e não sinais de qualidade, como o índice de infecção.

Para Gonzalo Vecina Neto, superintendente corporativo que tem de orquestrar os 4.900 profissionais da saúde e 4.000 médicos à frente de centenas de equipamentos de última geração, o desafio é responder a três perguntas básicas: o que, como e para quê. “A resposta ao ‘para quê’ nunca pode ser o lucro e sim a excelência no resultado para o paciente. O lucro é consequência, não o fim. As organizações que não cumprem o que a sociedade espera delas acabam morrendo”, diz. O ‘o que’ também é importante, já que sinaliza a entrega final do serviço. E o segredo para se alcançar a excelência é o ‘como’, que depende totalmente da habilidade de gerir pessoas e de se comunicar com elas. “Hoje adotamos as mais modernas ferramentas de gestão dis-

poníveis no mercado e trabalhamos fortemente em cima das competências e habilidades de nossos profissionais”, afirma.

Para Paulo Chapchap, superintendente de estratégia corporativa do HSL, educação e treinamento permanentes são os grandes aliados. “O grande desafio da gestão é formar e gerir pessoas. É deixar claros os valores e o propósito da instituição para que todos trabalhem sob a mesma inspiração, na mesma direção”, afirma. Segundo ele, além de gerir recursos as lideranças devem fornecer elementos para que as pessoas incorporem a gestão da estratégia e persigam objetivos da organização em que atuam. “Para isso temos de lançar mão das ferramentas mais adequadas disponíveis no mercado, integrá-las às necessidades atuais da instituição e garantir o acesso de todas as áreas ao uso delas da forma correta para oferecer o melhor resultado. Não sei se podemos chamar de gestão de ponta, pronta e acabada, mas dessa forma queremos colocar o conjunto de colaboradores do hospital a serviço da excelência em todos os aspectos para nossos pacientes”, conclui Chapchap.



Mopic/Shutterstock

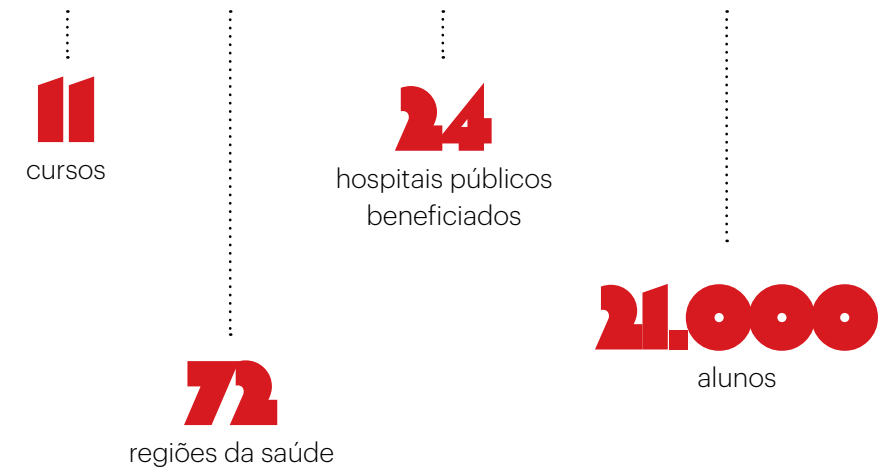
Fábrica de quadros

Para Roberto de Queiroz Padilha, diretor de ensino do Instituto Sírio-Libanês de Estudo e Pesquisa (IEP), o hospital é uma das organizações mais complexas que existem do ponto de vista de gestão, pois é preciso administrar profissionais altamente capacitados e com grande nível de autonomia. “A única forma de fazê-lo é garantir a educação, atualização e produção de conhecimento permanentes, cobrar responsabilidade de seus profissionais e nunca abrir mão de uma administração parceira”, acredita. É aí que entra o IEP, uma das peças-chave na gestão de pessoas do HSL. Nele acontecem os programas de educação, que já serviram a mais de 20 mil profissionais que passaram por seus cursos nos últimos dez anos. Além da íntegra dos programas de educação permanente, acontecem ali cursos de atualização, especialização, pós-graduação, residências médicas e de enfermagem, reuniões científicas e os projetos de desenvolvimento profissional em parceria com o Sistema único de Saúde (SUS).

Números do IEP



Apoio ao SUS





Sfam_photo/Shutterstock

PALLIAR, ALIVIAR, PROTEGER

Cuidados paliativos é a área da medicina que busca a qualidade de vida tratando sintomas físicos, sociais, psicológicos e até espirituais

Cuidado paliativo é uma área relativamente jovem na medicina. Sua versão moderna surgiu na Grã-Bretanha com o St. Christopher's Hospice,

fundado em 1967 por Cicely Saunders, profissional da saúde que recebeu prestígio e o título de dama da rainha Elizabeth II pelo trabalho como líder e fundadora do movimento dos *hospices*, casas de repouso para doentes que tinham pouco tempo de vida. Como o St. Christopher's foi criado para tratar sintomas de pessoas com câncer em estágio terminal, por muitos anos o "pali-

tivismo" teve o caráter de ciência dedicada a cuidar de pacientes sentenciados à morte por alguma patologia.

Foi só em 2002 que a Organização Mundial da Saúde (OMS) reviu as atribuições da área, redefinindo seu papel como disciplina destinada a aliviar sintomas e garantir qualidade de vida a pacientes portadores de doenças graves. Segundo a OMS, cuidado paliativo consiste na assistência promovida por uma equipe multidisciplinar para melhorar a qualidade de vida do paciente e de seus familiares por meio da prevenção e alívio do sofrimento, bem como tratamento da dor e dos demais sintomas físicos, sociais, psicológicos e espirituais que acometem alguém com doença que ameace a vida, independente do fato de a doença ser ou não incurável.

A redefinição da OMS deu impulso ao crescimento da área. Na Grã-Bretanha o tratamento é atualmente gratuito e sustentado pela filantropia. Nos Estados Unidos, o movimento passou de voluntário a componente do sistema de saúde. Em 2005 mais de 1,2 milhão de americanos receberam tratamento paliativo, estendido para seus familiares. Esse é o único tratamento cujos benefícios do Medicare (sistema americano de saúde para aposentados) incluem remédios, equipamento médico e assistência em tempo integral, não importa se na casa do paciente ou em ambientes como casas de enfermagem, prisões e hospitais. O primeiro programa americano de cuidados paliativos teve início no final da década de 1980. Hoje, cerca de 55% dos hospitais com mais de 100 leitos o adotam.

No Brasil a área é muito nova e dispõe de iniciativas ainda tímidas, segundo o médico Daniel Neves Forte, especialista em cuidados paliativos. O Hospital Sírio-Libanês é pioneiro na oferta do serviço sem custos ao paciente, pois ainda não há cobertura pela saúde suplementar. A instituição criou a equipe em 2008, que hoje atende a cerca de 25 novos pacientes por mês. O time é

composto por três médicos, uma psicóloga e uma enfermeira, além da retaguarda clínica do hospital e da parceria com o Núcleo de Cuidados Integrativos, que visa o bem-estar emocional do paciente por meio de técnicas de relaxamento.

De acordo com médicos e usuários o "paliativismo" é fundamental, inclusive para a recuperação de pacientes graves. Quem nunca ouviu a frase "não sobreviveu ao tratamento"? Isso acontece, segundo Neves Forte, porque alguns tratamentos exigem drogas que causam efeitos colaterais muito violentos. "A maioria dos pacientes que recebemos em cuidados paliativos se queixa de náusea constante, dor de cabeça, falta de ar, insônia, dores. Como viver com esse tipo de sofrimento diário, encarando uma doença grave, sem perder a qualidade de vida?", pergunta.

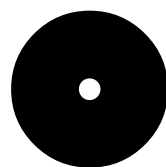
Graduado em medicina pela Universidade de São Paulo, onde também fez sua especialização como intensivista, área em que atuava quando decidiu se dedicar a cuidados paliativos, o especialista conta que um aspecto curioso na formação de um médico é que na sala de aula não se aprende a tratar pequenos males provocados por efeitos colaterais, como a náusea, mas se aprende a tratar febre maculosa das Montanhas Rochosas. "Náusea não é doença, é sintoma, e o nosso modelo é voltado para tratar doenças, dando pouca atenção sobre os sintomas", diz.

Questionado sobre a que atribuiria o modelo atual, ele responde que é inerente ao objetivo de cada especialidade, cada um trata o que aprendeu a tratar. "A medicina atua por focos", explica. "O foco da medicina é a doença, e o de cuidados paliativos é o ser humano. Nosso objetivo é atuar em conjunto para dar suporte ao paciente e sua família". Essas constatações, somadas a um doutorado na USP e a um curso em Harvard, geraram em Neves Forte o interesse em se dedicar a cuidados paliativos. Os pacientes agradecem.

Novo livro:

ONCOLOGIA CLÍNICA

Paulo M. Hoff
explica como
conseguiu reunir
um time de
primeira divisão
para a edição do
livro *Oncologia
Clínica - terapia
baseada em
evidências*



diretor geral do Centro de Oncologia do Hospital Sírio-Libanês (HSL), Paulo Marcelo G. Hoff, fala em primeira mão à VIVER sobre a segunda edição do livro *Oncologia Clínica – terapia baseada em evidências*, que traz os protocolos discutidos e assinados pelos especialistas em cada uma das áreas de tratamento de câncer da instituição.

O que é e a quem se destina a nova edição do livro da área de Oncologia do HSL?

A segunda edição do livro *Oncologia Clínica – terapia baseada em evidências* do Centro de Oncologia foi inteiramente revista e atualizada para atender a necessidade dos médicos que atuam nessa área. Traz as di-

retrizes para o tratamento clínico de tumores sólidos e hematológicos adotadas pelo hospital, bem como suas toxicidades e os cuidados com efeitos colaterais.

O que diferencia o livro dos equivalentes disponíveis nas bibliotecas médicas?

Ele é fruto de um trabalho de equipe. Sua alma é multidisciplinar. Temos aqui um grupo muito forte. Então, o que diferencia o Hospital Sírio-Libanês de outras instituições que também podem ter grandes nomes é o fato de termos um corpo clínico muito diferenciado. E o livro reflete isso. Ele apresenta a profundidade do conhecimento oncológico do Centro de Oncologia do Hospital Sírio-Libanês em todas as suas unidades, em um enorme trabalho de equipe.



Parte da equipe responsável pela segunda edição (da esq. à dir.): Dr. Gustavo dos S. Fernandes, Dr. Artur Katz, Dr. Paulo Marcelo G. Hoff, Dra. Yana Novis e Dr. Claudio Luiz S. Ferrari

Como vocês conseguiram isso?

A coordenação editorial do livro foi feita pelos oncologistas sêniores do centro, e a autoria é coletiva. Todos participaram da elaboração do conteúdo durante um ano de discussões. Cada capítulo é assinado pelo respectivo conjunto de especialistas na área. Esse processo garantiu um grande ganho à edição. As condutas presentes na publicação vieram do corpo clínico, não foram impostas a ele.

O livro também inova do ponto de vista do conteúdo?

Sim. Há muitos livros e manuais de oncologia publicados no Brasil e no mundo. Esse não é o primeiro, não é o único e não é o mais extenso. O que ele tem de melhor, e

isso não é visto comumente, é que todas as nossas recomendações são feitas levando-se em conta o nível de evidência para cada uma delas. A oncologia clínica tem uma característica diferente de outras especialidades, um número grande de pacientes ainda não tem cura e, portanto, são submetidos a tratamentos prolongados. Há uma tendência, em determinado momento, até por falta de alternativa, de o médico buscar opções ainda não bem estabelecidas. Claro que isso é muitas vezes válido, principalmente dentro de um estudo clínico, mas é muito importante saber a evidência existente para o que está sendo oferecido em cada tratamento. Ou seja, qual é o grau de certeza científica que temos dos benefícios que determinado tratamento oferecerá ao paciente.

Esse livro apresenta não só a recomendação, mas explicita de onde ela saiu e quão forte ela é.

A edição traz outros ganhos frente à primeira?

Outro importante ganho da edição é que conseguimos disseminar conhecimento por meio dela, tornando o livro acessível ao maior número de pessoas possível, pois desta vez, além da tiragem impressa, teremos versões eletrônicas em e-book e PDF. A ideia é que qualquer oncologista, de qualquer parte do país, possa ter acesso às informações. As versões impressas serão distribuídas, com exclusividade, em parte pela Roche e em parte pelo HSL. A totalidade das versões é gratuita e deve estar pronta em fevereiro.



Julio Villela

VIAJANTE

solitário

Apaixonado por motos, o anestesiológista **Fernando David Goehler** quer percorrer o Brasil sobre duas rodas

Tudo começou na década de 1990, quando o paulista Fernando David Goehler servia o exército no Acre. As estradas precárias, difíceis de percorrer de carro, incentivaram o anestesiológista a comprar sua primeira motocicleta, uma Honda NX 150. Foi amor à primeira vista. “Desde então decidi que esse seria o meu meio de transporte. Nunca mais quis outra coisa”, conta. Quando deixou a caserna e voltou para São Paulo em 1991, a Honda veio no caminhão de mudança. “Os percursos que fazia na Amazônia eram a trabalho. Quando voltei para São Paulo, comecei a usar a moto para viagens de lazer. A primeira foi até Guarujá, no litoral sul”, conta. Essa primeira experiência trouxe muitos ensinamentos. O principal foi perceber que não estava preparado. “A chuva atrapalhou bastante. Aprendi que andar de moto é um grande exercício de atenção. Não é aquela coisa romantizada que muita gente pensa, aquela viagem em que só se fica admirando a paisagem. É preciso estar

muito atento”, explica o médico de 46 anos, que há 15 atua no Hospital Sírio-Libanês.

Apesar dos contratempos, a aventura só aumentou sua vontade de percorrer outras trilhas sobre duas rodas. “Quer me ver de mau humor? É só me colocar ao volante de um carro. Mas com a moto isso não acontece”, afirma ele, que passou então a ir para várias cidades do interior paulista com suas motocicletas. “Também fiz uma viagem maior, de dez dias, passando pelo norte de Minas Gerais e sul da Bahia. Foi o percurso mais longo que fiz”, diz. Essa excursão solitária feita no ano passado incluiu lugares como Montes Claros, Salinas, Pirapora e Porto Seguro, onde ele se reuniu com a mulher, Fernanda, com quem é casado há dois anos. Ela preferiu seguir de avião. Depois de curtirem as férias juntos, os dois se separaram novamente na volta. Ela foi pelo ar; ele, por terra. “Fernanda não se incomoda com isso. É preciso levar em consideração que viagens de moto em dupla são pouco confortáveis. Por isso prefiro ir sozinho”, diz ele, que também já passeou sobre duas rodas por Santa Catarina e Rio Grande do Sul, além de Rio de Janeiro e cidades históricas mineiras.

AMIGOS PELO CAMINHO

É perigoso viajar assim? Fernando garante que nunca sofreu acidentes, nem passou por grandes apuros. “Só caí duas vezes, em acidentes sem maiores consequências, e sempre na cidade”, conta. Mas isso talvez se deva ao fato de que ele utiliza, nos momentos de lazer, princípios que também são úteis em sua profissão: organização e planejamento. “Viajar de moto requer reflexão e estudo prévio do roteiro. Não dá para improvisar muito. E, quanto mais se viaja, mais se aprende. Por isso as viagens seguintes tendem a ser melhores e mais organizadas que as anteriores”, explica.

Essa organização inclui, por exemplo, estudar o trajeto a ser percorrido para chegar ao destino em um horário adequado, com tempo para fazer passeios e descansar. Significa também saber arrumar uma bagagem compacta, levando só o estritamente

+ Andar de moto é uma forma de relaxar da rotina estressante

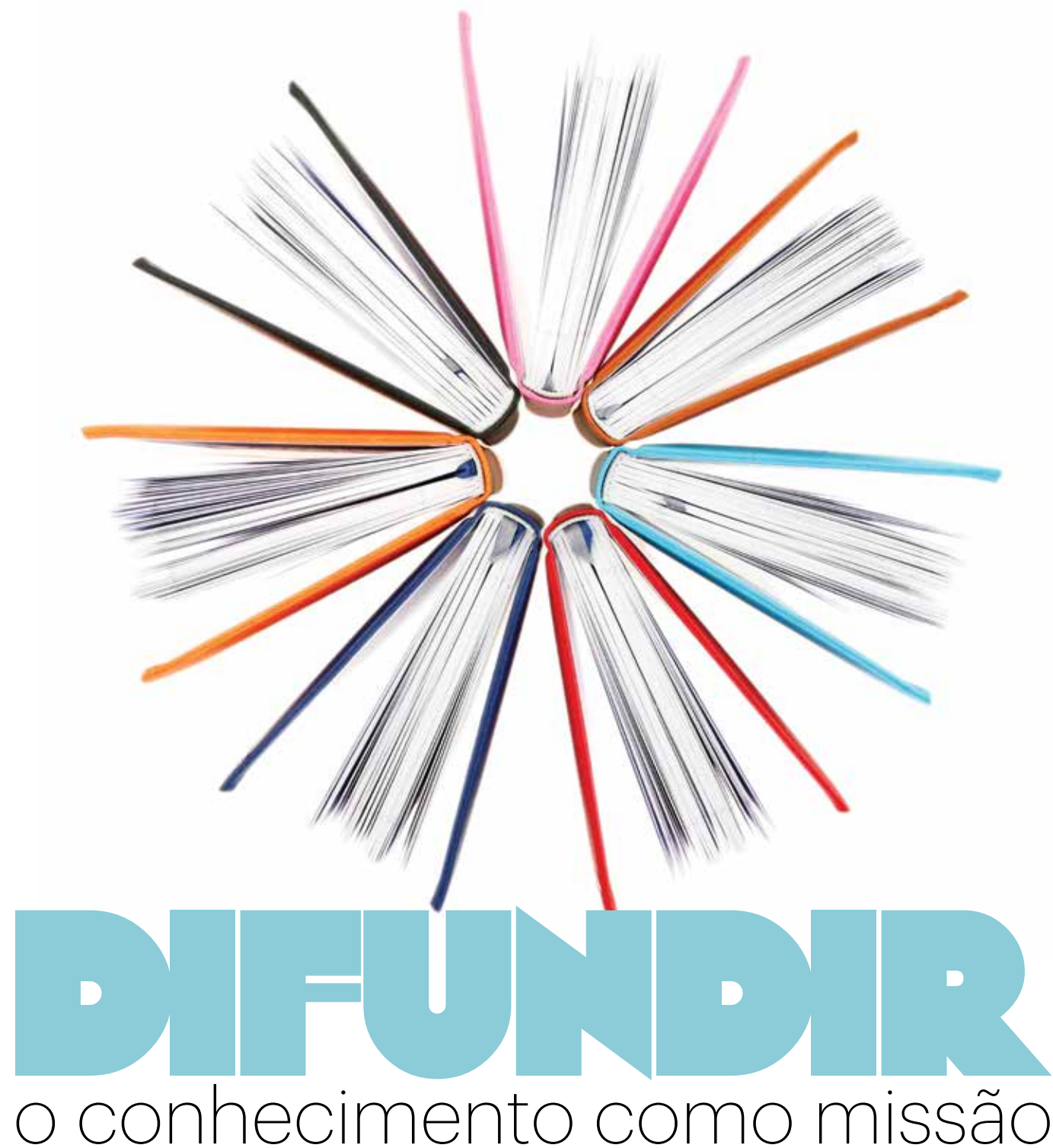
necessário. Demanda, ainda, conhecer muito bem as características de cada estrada. “Outro aspecto interessante é que acabamos fazendo muitos amigos e conhecendo gente nova pelo caminho, o que é uma experiência gratificante”, diz, acrescentando que é assim que gosta de fazer amizades: na vida real, não no mundo virtual.

Fernando admite que estar sobre duas rodas é, para ele, uma forma de relaxar depois das extenuantes 12 horas de trabalho diárias como anestesiológista, uma das especialidades mais estressantes da medicina. “Quando subo na moto, o cansaço já começa a ir embora”, explica ele, que já conseguiu transmitir sua paixão para a filha do primeiro casamento, Isabela, de oito anos.

Desde que iniciou sua paixão pelas viagens solitárias Fernando já teve mais de dez motos. Hoje mantém “apenas” três. Cada uma tem um uso específico. Sua BMW de 1200 cilindradas é ótima para as estradas e para realizar viagens mais longas. Já a Honda de 700 cilindradas é mais adequada para o tráfego urbano, e é usada pelo médico para ir ao trabalho. Com a Yamaha de 660 cilindradas, ele se aventura por estradas de terra e percursos off-road.

Nenhuma fica parada muito tempo, já que Fernando diz fazer pelo menos uma viagem por ano. Seu sonho, agora, são as expedições mais longas. “Ainda quero vencer a barreira pessoal de viajar mais de 15 dias de moto. Gostaria de atravessar todo o continente sul-americano em sua parte mais equatorial”, diz ele, para quem a sensação de pilotar pode ser resumida em apenas uma palavra: liberdade.

Fernando David Goehler, anestesiológista, CRM 66291.



Gts/Shutterstock

O Hospital Sírio-Libanês cruza o país para levar sua excelência aos trabalhadores da saúde que vivem em todo o território

Em um país de dimensões continentais como o Brasil, profissionais da área da saúde que vivem em regiões distantes dos grandes centros urbanos nem sempre têm as ferramentas mais adequadas para progredir na carreira, já que o acesso à qualificação está restrito às capitais. A fim de modificar esse cenário o Hospital Sírio-Libanês oferece desde 2009 cursos gratuitos de especialização, capacitação e mestrado com durações variadas. A pequena Crato, cidade de 93 mil habitantes no interior cearense, foi um dos locais escolhidos para participar do projeto em 2013. Um dos moradores, Walter José Pereira dos Santos, de 51 anos, coordenador de cursos da Escola de Saúde Pública do Ceará, não deixou a oportunidade escapar. Matriculou-se e participa há três meses da maioria das aulas via computador.

Walter não é avesso a diplomas. Economista com mestrado em saúde pública, ele já assumiu o posto de secretário de saúde do estado e agora ambiciona o de preceptor do SUS (Sistema Único de Saúde). Decidiu voltar à sala de aula motivado pela oportunidade de ampliar seu portfólio e abrir novas possibilidades profissionais com uma formação certificada pelo renomado Hospital paulista.

Ele elogia a dinâmica das aulas que utilizam estratégias educacionais inovadoras, como a aprendizagem baseada na resolução de problemas cotidianos, estratégia de trabalho em equipes, abordagem reflexiva, oficinas e avaliações por competência, entre outros diferenciais. “É uma metodologia que valoriza o conhecimento prévio e exige que o aluno seja ativo”, diz. “Tem uma dinâmica diferente para que a gente faça mais do que simplesmente ficar sentado, passivamente, assistindo às lições”. As turmas também são instigadas a debater, trocar ideias, experiências e organizar fóruns.

A maioria das aulas é transmitida por videoconferência, mas também há as que exigem a presença do aluno e do profes-

Presença nacional



5

anos de atividade

11

cursos

85

gestores

5

especializações

21 MIL

alunos formados

sor em um mesmo recinto. Há a participação simultânea dos gestores representantes de cada região indicada pelo Ministério da Saúde, pelo Conselho Nacional dos Secretários de Saúde (CONASS) e pelo Conselho Nacional de Secretarias Municipais de Saúde (CONASEMS). Com o certificado em mãos, o aluno se torna disseminador do conteúdo aprendido para que sejam criadas redes colaborativas de gestão hospitalar como forma de multiplicar o conhecimento.

COMPROMISSO COM A SOCIEDADE

Desde 2009 o Hospital Sírio-Libanês oferece 11 cursos distribuídos em diversos temas que contam com 85 gestores. A iniciativa, implantada pela Diretoria de Filantropia da instituição, integra 72 projetos que fazem parte do Programa de Apoio ao Desenvolvimento Institucional do SUS (PROADI-SUS), ligado ao Ministério da Saúde.

Os projetos são distribuídos em 22 estados brasileiros e envolvem 24 hospitais. Já os cursos são definidos de acordo com as necessidades identificadas pelos gestores do SUS nas respectivas regiões e executados pelo Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa do HSL dentro do PROADI-SUS. O resultado traz muito orgulho para os envolvidos: 21 mil alunos já se formaram nos últimos cinco anos.

Entre os temas abordados, um dos mais populares é o de Gestão da Vigilância Sanitária, que promove a criação de projetos voltados à solução de um problema na respectiva área de atuação. Já o curso de Gestão da Clínica no SUS traz iniciativas voltadas à constituição e fortalecimento de redes de atenção à saúde, ampliação do acesso e humanização dos cuidados, enquanto o de Gestão de Emergência capacita equipes para organizarem ações voltadas ao enfrentamento de situações epidemiológicas e desastres. É dessa forma, levando o Brasil a estudar, que o Hospital Sírio-Libanês vem conseguindo, ao lado de parceiros de peso, elevar a qualidade da saúde nacional.

MUNDO AFORA

AS FÉRIAS JÁ ACABARAM, MAS A TEMPORADA DE EVENTOS CULTURAIS SÓ ESTÁ COMEÇANDO



Sylvia Masini

SÃO PAULO

Verdi no Municipal

O Teatro Municipal de São Paulo abriu ao público em 1911 e desde então abrigou grandes nomes da ópera, como Enrico Caruso, Maria Callas e Arturo Toscanini. Fiel a essa tradição, a casa paulista inicia sua temporada lírica no dia 8 de março com a apresentação de “Il Trovatore”, uma das óperas mais populares do compositor italiano Giuseppe Verdi (1813-1901). A superprodução, ambientada na Espanha no início do século XV, conta com a regência de Jader Bignamini. Em abril é a vez de “Falstaff”, também de Verdi (www.theatromunicipal.sp.gov.br).



Reprodução

BRASÍLIA

Dr. House sobe aos palcos

O ator inglês Hugh Laurie, mais conhecido pela série televisiva House, está no Brasil para uma maratona de shows em seis cidades brasileiras. Ele toca no dia 20 de março no Rio de Janeiro; dia 21 em Belo Horizonte; dia 23 em Brasília; dia 25 em Curitiba; dia 27 em Porto Alegre e dia 29 em São Paulo. O ator/músico lançou seu primeiro álbum, “Let Them Talk”, em 2011, com clássicos do blues. O segundo, “Didn’t It Rain”, saiu no ano passado. Os ingressos, que vão de 100 a 500 reais, podem ser adquiridos pelo <http://premier.ticketsforfun.com.br>.



Jaguar PS/Shutterstock

LONDRES

Os Vikings estão chegando

Em março o British Museum inaugura a Galeria Sainsbury com a exposição “Vikings: vida e lenda”. Espadas, machados, trajes, joias e artefatos religiosos vão mostrar como os guerreiros nórdicos conseguiram criar uma rede internacional no século VIII que ligou culturas em quatro continentes. O destaque da mostra é um navio de guerra de 37 metros de comprimento, o maior já encontrado. Estima-se que a embarcação, descoberta em um fiorde dinamarquês, foi construída por volta de 1.025 d.C., no auge da Era Viking, quando Inglaterra, Dinamarca, Noruega e partes da Suécia se uniram sob o reinado de Cnut, o Grande. Os ingressos podem ser comprados antecipadamente pelo site www.britishmuseum.org. A exposição fica em cartaz até 6 de junho.



Roman Slavy/Shutterstock

PARIS

Arte à luz de velas

Em 18 de maio o Museu do Louvre abre as portas das 18h à meia-noite sem cobrar ingresso. A iniciativa faz parte do evento conhecido como “La Nuit des Musées”, que em sua nona edição reúne 1.300 estabelecimentos culturais na França – 150 só na região parisiense. O programa completo está em www.nuitdesmusees.culture.fr.



S. Bulley/Shutterstock

NOVA YORK

James Franco na Broadway

“Ratos e Homens”, o romance que o Nobel de Literatura americano John Steinbeck escreveu em 1937, estreia na Broadway em 16 de abril em uma adaptação que vem dando o que falar. Isso porque James Franco está no elenco. O ator americano de “Oz, Mágico e Poderoso” fará o franzino e esperto George, um migrante que busca o sonho americano durante a Grande Depressão nos Estados Unidos. Franco, que além de atuar também dirige e escreve roteiros, vai coestrelar a peça ao lado do irlandês Chris O’Dowd (de “Bem-Vindo aos 40”), no papel do abrutalhado e ingênuo Lennie. A direção é da premiada Anna D. Shapiro, que no ano passado ganhou o Tony com “August: Osage County”. “Ratos e Homens” foi adaptada para o teatro pelo próprio Steinbeck e foi vista pela última vez na Broadway em 1975, com James Earl Jones no papel de Lennie.

HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS | www.hsl.org.br

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

- Prestar atendimento de excelência ao paciente, com calor humano, tecnologia de ponta e profissionais capacitados em mais de 60 especialidades
- Apoiar o desenvolvimento do Sistema Único de Saúde, por meio de parcerias com o Ministério da Saúde, atendendo pacientes e treinando profissionais da rede pública de todo o país.
- Gerar conhecimento por meio de pesquisa, promover programas de pós-graduação, cursos e simpósios científicos voltados ao crescimento profissional
- Cuidar da comunidade da Bela Vista, desenvolvendo atividades voltadas ao bem-estar, cultura, esporte, lazer e geração de renda
- Empregar sua experiência na área de gestão hospitalar para administrar unidades de saúde da Prefeitura e do Governo do Estado de São Paulo



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**

Nossa expansão, novos leitos, mais cuidado.

O Hospital Sírio-Libanês deu um importante passo rumo ao futuro da instituição. Com a inauguração do 1º andar de suas novas torres, foi dado início a um novo tempo. A ampliação permitiu a criação de 31 novos leitos para a Unidade Coronária (UCO) do hospital. Até 2016, o número atual de leitos irá dobrar, aumentando ainda mais a capacidade de promover o calor humano, o respeito e o cuidado a quem confia seu bem maior à instituição.



Crescendo com responsabilidade social, valores institucionais
e o grande compromisso de atender à sociedade brasileira.



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**

www.hsl.org.br