

# VIVER



**HOSPITAL  
SÍRIO-LIBANÊS**

# 03 | OUTUBRO A DEZEMBRO DE 2013

## **Virou suco**

Há muitas versões da bebida no mercado, mas a velha e boa fruta ainda é a fonte mais saudável!

# Quando cuidamos fazemos o nosso melhor

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

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

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

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

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

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



### HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS

EXPEDIENTE

EDITORIAL

#### VIVER

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

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

##### PRESIDENTE

Vivian Abdalla Hannud

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

Sylvia Suriani Sabie

##### SUPERINTENDÊNCIA DE ESTRATÉGIA CORPORATIVA

Paulo Chapchap

Patricia Suzigan

Murilo Afini

Miriam Hespanhol

Daniel Damas

##### PRODUÇÃO E EDIÇÃO LETRA A LETRA COMUNICAÇÃO

(letraaleta.comunicacao.com.br)

karin@letraaleta.comunicacao.com.br

roberta@letraaleta.comunicacao.com.br

##### EQUIPE EDITORIAL EDIÇÃO

Roberta Sampaio

##### REPORTAGEM

Keyla Moraes, Renata 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, Jimmy Hieda e Renata Lauletta

##### CAPA

Triff/Shutterstock

##### GRÁFICA

Gráfica e Editora New Impress

##### TIRAGEM

14.000 exemplares



# VIRADA DE ANO



A última edição de 2013 da *Viver* apresenta importantes realizações da instituição. No último mês de outubro, foi inaugurado o laboratório de Anatomia Patológica e Molecular, iniciativa que representa um grande diferencial no cuidado ao paciente, pois intensifica a qualidade e precisão dos diagnósticos médicos. Também neste segundo semestre, a Unidade Avançada de Insuficiência Cardíaca (UAIC) completou um ano de existência, com vitórias e novas metas pela frente, o que inclui mais contribuições para a saúde, inclusive a pública, por meio das parcerias que o hospital mantém com instituições do Sistema Único de Saúde (SUS).

Falando em desafios, vale a pena ler a entrevista do diretor médico do Pronto-Atendimento, Fernando Ganem, que revela os bastidores de um dos serviços de emergência mais procurados do país. E também conhecer a proposta do novo Ambulatório de Especialidades em Pediatria, que substituiu o Ambulatório de Pediatria Social, atendendo a necessidades atuais da saúde do município.

Entre as seções que abordam a qualidade de vida, o assunto de destaque é a alimentação, com foco nas crianças. A pesquisa Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), do Ministério da Saúde, divulgada recentemente, mostrou que, pela primeira vez na nossa história, mais da metade da população (51%) acima de 18 anos ultrapassou o peso ideal. Também revelou que a obesidade no Brasil saltou de 11%, em 2006, para 17%. Ou seja, a situação dos adultos de hoje não é nada alentadora. O recomendado é mudar essa realidade a partir da família, afastando a próxima geração de um quadro pior.

Com esses e outros assuntos, encerramos 2013, provocando algumas reflexões importantes, as quais espero que motivem mudanças de atitude no ano que se inicia. Aproveito para desejar a todos boas festas e um 2014 muito promissor.

GONZALO VECINA NETO  
Superintendente Corporativo

# 04

## FIQUE POR DENTRO

As ações do Hospital Sírio-Libanês nos últimos meses.

# 14

## VIVER

### 14 | VIVER COM QUALIDADE

Os cuidados necessários para a prática da corrida.

### 18 | COMER

As propriedades das nozes, castanhas, amêndoas e afins.

### 22 | BEBER

Nem tudo o que é vendido como suco faz bem.

### 26 | VIAJAR

A Cidade do Cabo é ainda mais convidativa no verão.

### 30 | PASSEAR

Um roteiro de restaurantes na região da Bela Vista.

# 08

## ESPECIAL

A saúde das crianças depende da alimentação da família.

# 34

## ÁREA MÉDICA

### 34 | DE PONTA

O novo laboratório de Anatomia Patológica e Molecular.

### 36 | MEDICINA

A UAIC completa um ano com muito a comemorar.

### 38 | ENTREVISTA

**Fernando Ganem** revela a rotina do Pronto-Atendimento.

### 42 | SEM JALECO

A música é grande aliada do médico **Otelo Rigato Júnior**.

# 48

## RETRATO

O legado do cirurgião **Eduardo Carone Filho**.



### 44 | RESPONSABILIDADE

O papel do Ambulatório de Especialidades em Pediatria.

### 46 | CULTURA

Boas opções de programas culturais no fim do ano.

# SUMÁRIO



Julio Villela

## 100 TRANSPLANTES EM DOIS ANOS

A Unidade de Transplante de Medula Óssea (TMO) do Hospital Sírio-Libanês atingiu, no mês de julho, a marca de 100 transplantes realizados. Para a coordenadora de Hematologia do Centro de Oncologia, Yana Novis, esse resultado comprova o crescimento da onco-hematologia e o nível de excelência do atendimento de alta complexidade da instituição. Inaugurada há dois anos, a TMO apresenta uma taxa média de ocupação de cerca de 95%. O transplante de medula óssea tem alta complexidade, e é realizado para tratar determinadas doenças genéticas e da própria medula, além de vários tipos de câncer hematológico. A grande maioria dos pacientes que recorre ao procedimento apresenta leucemia aguda, linfomas, aplasias da medula óssea ou congênitas, talassemia e doenças falciformes. Os transplantes realizados no Hospital Sírio-Libanês são registrados nas bases de dados do Center for International Blood and Marrow Transplant Research (CIBMTR) e do European Group for Blood and Marrow Transplantation (EBMT), contribuindo para as análises científicas globais.

## 91% DE SOBREVIVÊNCIA A CRIANÇAS DO SUS

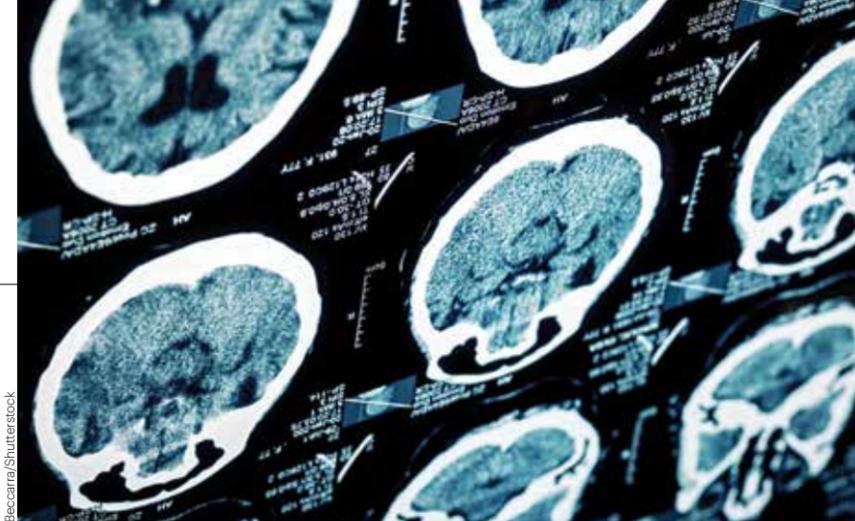


grupo de Transplantes Pediátricos de Fígado da Escola de Transplante do Hospital Sírio-Libanês comemorou o Dia Nacional de Doação de Órgãos, 27 de setembro, com a marca de 91% de sobrevivência nas 95 crianças já operadas. O índice se compara aos obtidos pelas melhores instituições norte-americanas que atuam no mesmo segmento.

De acordo com João Seda Neto, cirurgião pediátrico responsável pela área, o sucesso conquistado até aqui deve-se à tecnologia e infraestrutura disponíveis no hospital e também à alta capacitação da equipe. “Nosso grupo é formado por cirurgiões com experiência em transplantes hepáticos, que, aliados à equipe multidisciplinar de enfermeiros, nutricionistas, pediatras e psicólogos, elevam os nossos índices a níveis de excelência.” O programa é fruto do trabalho da Escola de Transplantes do Hospital Sírio-Libanês, fundada em 2009, numa parceria da área de Filantropia e Responsabilidade Social da instituição com o Ministério da Saúde, a fim de atender pacientes encaminhados pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Com o objetivo de democratizar o acesso ao conhecimento e o compromisso de incrementar a saúde pública, além de transplantes, a Escola investe na formação e capacitação de profissionais do SUS para o segmento. Desde sua fundação, o projeto já recebeu 17 estagiários de variadas áreas da saúde, vindos de diferentes regiões do país. A meta é receber mais dez profissionais até o ano que vem.



Zurijeta/Shutterstock



Beccaria/Shutterstock

## CENTRO DE ESCLEROSE MÚLTIPLA



Hospital Sírio-Libanês inaugurou em julho mais um centro de medicina avançada, seguindo a filosofia de aprofundar o conhecimento científico e oferecer uma assistência cada vez mais especializada. O novo Centro de Referência no Tratamento de Esclerose Múltipla e Doenças Relacionadas (CRER) é um grupo multidisciplinar dedicado ao atendimento, diagnóstico e tratamento de casos do gênero. O CRER dispõe de médicos altamente especializados e está aberto tanto para receber casos que exijam tratamento integral quanto para emitir uma segunda opinião. De acordo com dados da Academia Brasileira de Neurologia, só a esclerose múltipla (doença inflamatória crônica) afeta cerca de 2,5 milhões de pessoas no mundo. Fazem parte da equipe do CRER Rogério Tuma (diretor administrativo), Tarso Adoni (diretor técnico) e Mirella Fazzito (diretora científica). Para democratizar o acesso ao conhecimento acumulado nos limites do Hospital Sírio-Libanês, o CRER vai abrir horários no IEP (Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa) em duas sextas-feiras de cada mês e vai receber neurologistas de outras instituições interessados em discutir casos com a equipe.

## TEMPO DE ESPERA NO PA

Pelo site do Hospital Sírio-Libanês, agora é possível saber o tempo de espera para consultas do Pronto-Atendimento (PA) nas especialidades cirurgia, clínica médica, ortopedia e pediatria. Atualizada a cada minuto, essa informação considera o tempo que o paciente à frente do usuário do sistema está aguardando para ser atendido após ter passado pela recepção e triagem. O recurso encontra-se disponível também na sala de espera do PA, permitindo que o paciente que já está na unidade tenha uma estimativa do tempo em que receberá o cuidado médico. A ausência do número no sinalizador, representada graficamente por um hífen, significa que não há pessoas na recepção aguardando atendimento, embora possa haver pacientes em atendimento nas áreas internas, o que resultará em espera.



Arquivo

## FORMANDO TALENTOS

Há 10 anos, a Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês investe em jovens talentos pelos programas de residência com estágios internacionais. Um exemplo é o de Oncologia, que forma especialistas, passando por estágios, preferencialmente, com o parceiro Memorial Sloan-Kettering Cancer Center (MSKCC), um dos mais importantes centros mundiais para o tratamento e pesquisa de câncer. Hoje, segundo o diretor do Centro de Oncologia, Claudio Ferrari, a residência em Oncologia do Hospital Sírio-Libanês é uma das mais concorridas do país, com uma média de cem candidatos por vaga. Recentemente, o oncologista Diogo Assed Bastos, que fez residência na instituição, esteve no programa Clinical Fellowship in Genitourinary Oncology do MSKCC e foi convidado a integrar o corpo clínico do Memorial, tal o seu desempenho lá. Porém, preferiu retornar ao Brasil. “O que me motivou foi o fato de o Hospital Sírio-Libanês ser o centro de referência nacional para o tratamento de câncer, me oferecendo a possibilidade de crescimento profissional e de contribuição com o grande grupo de oncologistas de excelência em meu país”, conta Bastos, especialista em oncologia genitourinária na instituição.



SU/Shutterstock

## DIRETRIZES CLÍNICAS DA CARDIOLOGIA

Médicos do Hospital Sírio-Libanês participaram dos debates de atualização das diretrizes clínicas em Cardiologia durante o 68º congresso brasileiro da especialidade, realizado no Rio de Janeiro, de 28 de setembro a 1º de outubro. No último dia do evento, integrantes da equipe de Cardiologia da instituição compuseram uma mesa, denominada superdiretriz, para discutir, durante duas horas, perguntas apresentadas pela plateia. Os temas foram debatidos por Sílvia Ayub (especialista em insuficiência cardíaca crônica), Fernando Ganem (especialista em antiagregantes plaquetários e anticoagulantes em Cardiologia), William Azem Chalela (especialista em cardiologia do esporte e do exercício) e Ludhmila Hajjar (especialista em ressuscitação cardiopulmonar e cuidados cardiovasculares de emergência). A mesa foi moderada por Eugênio Gomes de Moraes, também membro do Centro de Cardiologia do hospital, e pelo cardiologista Dalton Bertolim Prêcoma, da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC).



Wilson Ribeiro da Costa

## RADIOTERAPIA NA UNIDADE BRASÍLIA

No segundo semestre deste ano, a Unidade Brasília do Hospital Sírio-Libanês passou a contar com um serviço próprio de radioterapia, equipado com o que há de mais moderno nessa área. “Além de dispor de um tratamento mais integral a partir de agora, sem a necessidade de se deslocar para outros centros, o paciente passa a se beneficiar das novas técnicas que foram trazidas para cá”, afirma o médico responsável pelo serviço, Rafael Gadia. A nova tecnologia disponível permite a realização da radioterapia com modulação da intensidade do feixe (IMRT). Além disso, o centro médico da instituição é o único em Brasília a oferecer radioterapia guiada por imagem (IGRT) e radiocirurgia extracraniana. O serviço conta ainda com um tomógrafo 4D para planejamento de radioterapia. O paciente oncológico já dispunha de 6 consultórios e 12 suítes para aplicação de medicamentos na unidade.



Julio Villela

## SAÚDE EM DEBATE

O superintendente do Hospital Sírio-Libanês, Gonzalo Vecina Neto, e o superintendente de Estratégia Corporativa da instituição, Paulo Chapchap, juntamente com outras importantes lideranças da saúde suplementar no país, debateram com Vijay Govindarajan sobre a revolução do health care na Índia e os ensinamentos para o Brasil, durante a última edição da HSM Expomanagement, realizada em novembro. Govindarajan é considerado um dos maiores especialistas do mundo em estratégia e inovação pelas revistas *Forbes*, *The Economist* e *BusinessWeek*. É professor na Tuck School of Business, do Dartmouth College. Escreveu os best-sellers *Os 10 Mandamentos da Inovação Estratégica* e *O Outro Lado da Inovação*. Seu mais recente livro, *Inovação Reversa*, já entrou para a lista dos mais vendidos dos jornais *The New York Times* e *The Wall Street Journal*.

## HOMENAGEM AOS MÉDICOS

Um jantar no Clube Monte Libano, em São Paulo, com apresentação de Vanessa da Mata, cantando Tom Jobim, marcou a comemoração do Hospital Sírio-Libanês ao Dia do Médico, 18 de outubro. A presidente da Sociedade Beneficente de Senhoras, Vivian Abdalla Hannud, fez a abertura do evento, seguida pelo diretor clínico, Paulo Ayroza Galvão, e pelo atual secretário estadual da Saúde, David Uip. No encerramento da solenidade de abertura, Paulo Chapchap, superintendente de Estratégia Corporativa, destacou a importância do trabalho de toda a comunidade de profissionais da instituição, inclusive os não médicos, para assegurar a excelência na saúde.



Lilo Claretto



Julio Villela

## ANIVERSÁRIO DA UAIC

Com a presença das principais autoridades da saúde do país, o cardiologista Roberto Kalil e equipe comemoraram, em novembro, o primeiro ano de um de seus mais importantes projetos: a UAIC (Unidade Avançada de Insuficiência Cardíaca). A solenidade celebrou, entre outros feitos, o sucesso do projeto Coração Novo, que faz parte da UAIC e é fruto do Programa para o Desenvolvimento Institucional do SUS (Proadi-SUS), mantido em parceria com o Ministério da Saúde. Estiveram presentes na comemoração o ministro da Saúde, Alexandre Padilha; os secretários estadual e municipal da Saúde, respectivamente, David Uip e José de Filippi Júnior; o presidente do Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo, João Ladislau Rosa; e a presidente da Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês, Vivian Abdalla Hannud.

# MEU ANO EM QUILOS

É de pequenino que se aprende a comer bem para ter uma vida mais saudável no futuro



Africa Studio/Shutterstock



Alena Ozerova/Shutterstock



Joshua Resnick/Shutterstock



StudioVn/Shutterstock



Belinda Pretorius/Shutterstock

**A** engenheira Patrícia Sodré chegou a pesar 130 quilos antes de se submeter a uma cirurgia de redução do estômago. Filha de pais obesos, seu maior receio é de que a filha, Ana Carolina, de 10 anos, já acima do peso, não reverta esse quadro.

O sobrepeso de Ana Carolina foi notado quando ela tinha 2 anos. "Aos 6, 7 anos, ela chegou a pesar 50 quilos, se sentiu incomodada e pediu ajuda para emagrecer", conta a mãe, que introduziu hábitos saudáveis na família. "A geladeira passou a ter mais legumes, frutas e verduras. Eu faço aulas de boxe e ela pratica karatê quatro vezes por semana."

Segundo o endocrinologista pediatra

Hilton Kuperman, do Hospital Sírio-Libanês e do Instituto da Criança do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (USP), o padrão físico dos pais diz muito sobre os filhos. "Se os pais não são obesos, a chance de a criança ser é de 8%. Quando um deles tem problema de peso, esse índice sobe para 25%, e se pai e mãe têm o histórico, a probabilidade chega a 80%."

Segundo ele, na infância e na adolescência, o uso de medicamentos para emagrecer é vetado, salvo situações excepcionais, mas sempre com indicação e orientação médicas. "O equilíbrio consiste em comer corretamente em horários regulares e praticar uma atividade física que seja lúdica e prazerosa à criança", aconselha.

### INVERSÃO

Não faz muito tempo, a desnutrição infantil assolava a população de baixa renda. Hoje, observa Maria Zilda de Aquino, pediatra do Hospital Sírio-Libanês, no extremo oposto, a obesidade é comum em todas as classes sociais. "Temos abundância de comida, que, por sua vez, é obtida com facilidade. Isso acarretou hábitos ruins, mexendo com o padrão alimentar das famílias."

Um dos maiores desafios dos pais que trabalham fora é supervisionar a qualidade dos alimentos oferecidos às crianças, comenta a médica: "Dá menos trabalho optar por comida pronta ou substituir as refeições por lanches nada saudáveis, e isso reflete negativamente na saúde da criança."

Entre os maus hábitos, cita a falta de horário para comer, os jejuns prolongados ao longo do dia e o cardápio inadequado. "Come-se muita carne vermelha e pouco peixe, fonte de ômega 3 e 6. Se os pais não têm o hábito de comer verduras, abusam do sal e da gordura, a criança vai seguir o mesmo padrão."

Outro pecado é o excesso de açúcar. "Quando pergunto se a criança toma suco, a resposta está na ponta da língua: o de caixinha. Devido à má alimentação, vemos casos de colesterol e triglicérides elevados já aos 4 anos." Também é frequente o relato de mães que trocam a comida por mamadeiras. "Algumas crianças de 1 ano e meio tomam 1 litro e meio de leite por dia!

## Retrato cruel

"Eu não resisto à Coca-Cola: eu abro a felicidade." A frase que até parece texto publicitário sai da boca de uma criança no documentário *Muito Além do Peso*, da cineasta Estela Renner. O filme traz depoimentos de psicólogos, educadores, publicitários, menores e suas famílias, e alerta para os riscos da obesidade infantil no Brasil. "A cultura da sociedade de consumo empurra calorias vazias o tempo todo", afirma a cineasta.

A última Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), divulgada em agosto de 2010, mostrou que 33,5% das crianças de 5 a 9 anos estavam acima do peso. Esse problema revelou-se mais acentuado em áreas urbanas, com destaque para o Sudeste, onde 40,3% dos meninos e 38% das meninas dessa faixa etária apresentavam sobrepeso.

O ponto de partida para o documentário, conta Estela, foi justamente a constatação de que um terço das crianças brasileiras, com sobrepeso ou obesidade, acaba sendo vítima de doenças de adultos, como colesterol alto, pressão alta, problemas no coração ou pulmão e diabetes tipo 2. Durante as filmagens, o maior impacto para a cineasta foi saber que 56% das crianças com menos de 1 ano tomam refrigerante na mamadeira.

Estela observa que vários fatores contribuem para esse triste quadro. Primeiro, a comida in natura foi substituída por alimentos industrializados no mundo todo. "São baratos, ultrapalataíveis, estão em toda parte e têm embalagens e propagandas incríveis associadas a eles." Por sua vez, os pais se alimentam mal e não conseguem dizer "não" aos seus filhos.

Também a falta de atividade física é gritante: "A criança brasileira é a que mais assiste à TV no mundo, uma média de cinco horas por dia. Além disso, não há lugares públicos suficientes com infraestrutura decente para a criança brincar. Constroem-se cada vez mais shoppings e cada vez menos parques", lamenta.

Com a proposta de conscientizar a sociedade como um todo, *Muito Além do Peso* tem atingido um público amplo. "Chegamos à marca de 800 mil exibições pela internet, o que, para documentário, é um número fantástico", comemora Estela. Pelo site oficial do filme - [www.muitoalemdepeso.com.br](http://www.muitoalemdepeso.com.br) -, é possível assisti-lo ou comprar o DVD.



# o que vai AO PRATO

Segundo a nutricionista Suzy Naomi Yamaguchi, do Hospital Sírio-Libanês, muitos pais não percebem a obesidade infantil, acreditando que a criança está saudável. Porém, cabe à família transmitir bons hábitos e isso começa já no carrinho do supermercado. “Bolachas recheadas, salgadinhos, refrigerantes, balas e outras guloseimas, ricas em gorduras, açúcar e sal, devem ser consumidas com moderação”, aconselha.

Uma alimentação equilibrada deve incluir porções adequadas de cada um dos principais grupos de alimentos: leite e derivados (importantes fontes de cálcio, mineral responsável pela formação de ossos e dentes); carnes e alternativas (alimentos ricos em proteína, responsável pela “construção dos músculos”); pães e cereais (têm função energética) e frutas e vegetais (fornecem as vitaminas, minerais e fibras).

Com a correria diária, nem sempre é possível passar horas na cozinha. Para conciliar praticidade e uma alimentação saudável, a nutricionista sugere o congelamento em potinhos de pequenas porções com carne moída, legumes pré-cozidos no vapor e arroz integral. “Tenha também frutas da estação picadas na geladeira para dar na hora do lanche. E, para incentivar os pequenos, todos devem comer a mesma coisa à mesa”, sugere.

O leite, além de calórico, é gordura de origem animal. Sem contar quando são adicionados farinhas e açúcar na mamadeira.”

## FASE DE MUDANÇAS

Segundo Débora Gejer, pediatra e hebiatra do Centro de Acompanhamento da Saúde e Check-up do Hospital Sírio-Libanês, considerando-se a transição para a vida adulta, a saúde preventiva do jovem deveria ganhar atenção especial. “A adolescência é uma janela de oportunidades para adquirir estilos de vida mais saudáveis”, comenta.

Lembrando que a adolescência se estende dos 10 aos 20 anos, a hebiatra observa que, nessa fase, ganha-se, em média, 50% do peso e 25% da altura de um adulto. Por isso, em relação ao controle de peso, é fundamental uma supervisão médica. “Dietas muito restritivas são contraindicadas quando ocorre um pico de crescimento, momento em que se pode ganhar até 12 centímetros em um ano.” Nos casos de sobrepeso e obesidade, o tratamento é feito em várias frentes, pois as causas costumam ser multifatoriais. “A mudança de hábitos deve envolver toda a família”, acentua.

## DOENÇAS DE ADULTO

A obesidade na infância e adolescência é um gatilho para o surgimento precoce de doenças cardiovasculares. Segundo o cardiologista Edmar Atik, do Hospital Sírio-Libanês, pessoas desse grupo correm o risco de terem doenças cardiovasculares de 10 a 20 anos mais cedo. “Se o problema não for corrigido a tempo, por volta dos 30, 40 anos, a obstrução das coronárias pode levar a um infarto de miocárdio e complicações decorrentes, como acidente vascular cerebral e problemas hormonais.”

O excesso de peso acarreta doenças típicas de adultos, como hiperlipidemia (alteração elevada de gorduras no sangue), pressão alta e diabetes tipo 2. Além disso, a função respiratória é afetada. “Com



Diego Cervo/Shutterstock

a pressão intra-abdominal, a oxigenação do sangue diminui e a criança se queixa de cansaço. Embora menos comum, pode ocorrer apneia noturna. Articulações e coluna também sofrem.”

Como prevenção, é importante checar os níveis de colesterol entre 9 e 11 anos e depois, entre 17 e 21 anos. “Isso vale, especialmente, para os casos em que há um familiar portador de cardiopatia. Mesmo a criança que não está acima do peso deve fazer o exame, pois os níveis elevados de gordura no sangue também ocorrem pelo consumo de açúcar e gordura em excesso”, alerta.

**Débora Gejer**, pediatra e hebiatra, CRM 31791

**Edmar Atik**, cardiologista, CRM 12271

**Hilton Kuperman**, pediatra endocrinologista, CRM 45016

**Maria Zilda de Aquino**, pediatra, CRM 25584

**Suzy Naomi Yamaguchi**, nutricionista, CRN3 21170

**+** A obesidade infantil pode provocar doenças típicas de adulto, antecipando em até 20 anos o surgimento de problemas cardiovasculares

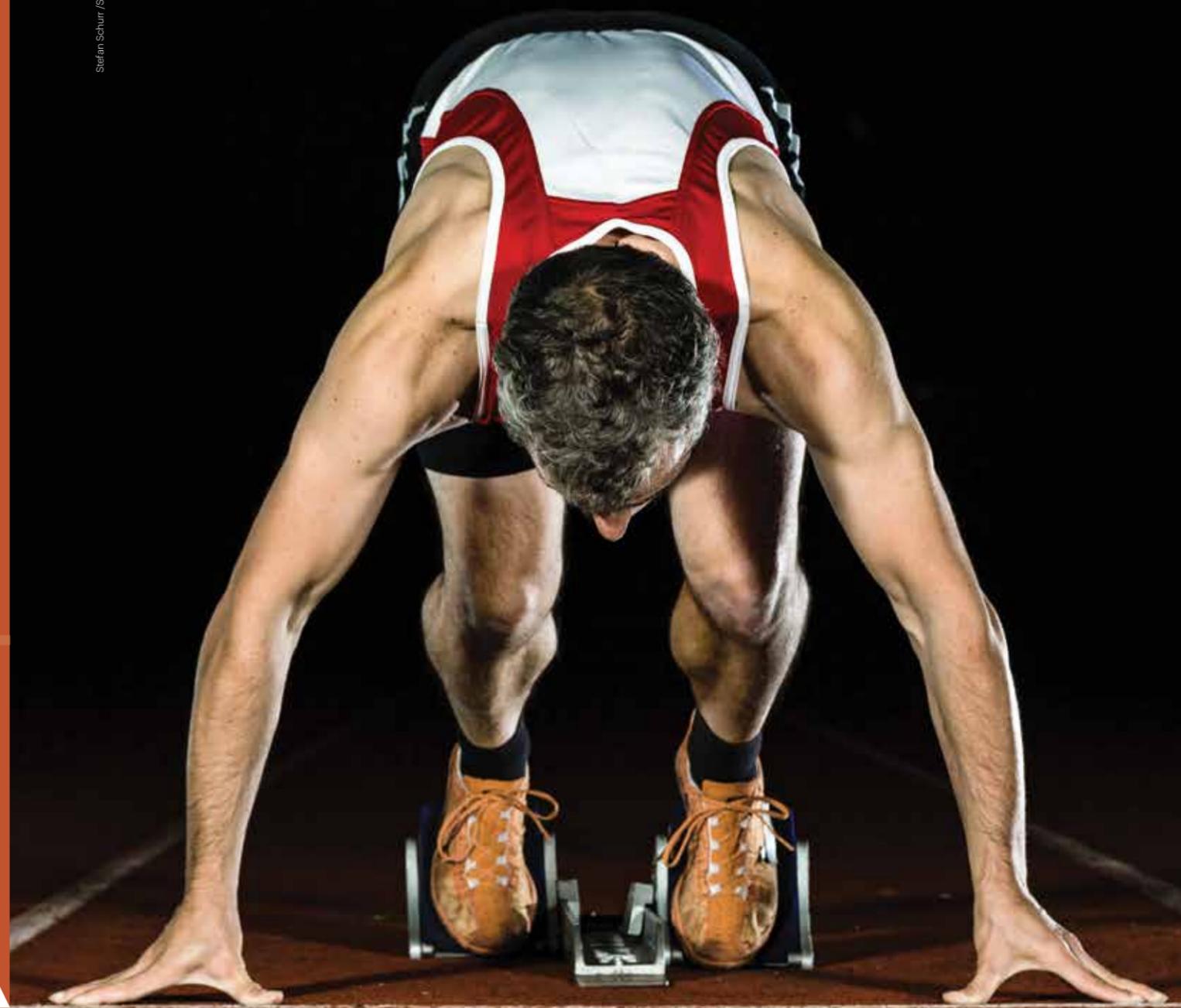
1 2 3 4 5

sem tropeços

# CORRIDA

Submeter-se a uma avaliação médica antes e seguir um treino individualizado são formas seguras de praticar a corrida

Stefan Schurr/Shutterstock





## Qual a sua pisada?

Para correr bem, é preciso ter um tênis adequado. “Isso não significa, necessariamente, escolher o mais caro da loja”, explica o ortopedista e médico do esporte Arnaldo José Hernandez. O calçado ideal para corrida é aquele que respeita o tipo de pisada do usuário e tem estrutura para reduzir impactos.

O uso do tênis apropriado ajuda a evitar lesões na pele, como bolhas e calos, e problemas mais graves em articulações. A pessoa mais indicada para realizar essa avaliação é um médico ortopedista, ou um ortopedista em medicina do esporte.

- 1** **pisada neutra** a ponta do calcanhar toca o chão primeiro e o pé gira 15 graus para dentro
- 2** **pisada supinada** a lateral externa do calcanhar toca o chão primeiro e o pé não gira o suficiente para dentro, fazendo com que o impacto se concentre na parte externa do pé
- 3** **pisada pronada** o pé faz um giro excessivo para dentro após o calcanhar tocar o chão, sobrecarregando a parte interna

Os dias quentes são um convite para atividades físicas ao ar livre. Caminhar todo mundo pode, mas correr exige certos cuidados. A corrida é um esporte de alto impacto, que pode sobrecarregar as articulações e o coração. Portanto, antes de começar a praticá-la, é prudente procurar um especialista.

O médico do esporte faz uma avaliação global, podendo encaminhar o paciente para um especialista quando necessário. “Podemos dizer que 95% das pessoas são liberadas para a prática da corrida após uma avaliação médica, a menos que tenha alguma doença degenerativa grave”, diz o ortopedista e médico do esporte Arnaldo José Hernandez, do Hospital Sírio-Libanês.

Não se submeter a uma avaliação mé-

dica e não respeitar os limites físicos são os principais erros de quem começa a correr. “Não adianta querer atingir um nível de desempenho muito grande em curto espaço de tempo. Não é possível, por exemplo, se preparar para uma maratona em poucos meses sem ter um risco grande de lesões”, explica Hernandez. A recomendação é, primeiro, melhorar a capacidade física; depois, preparar-se para provas curtas, de até 5 km, e só então passar para as mais longas.

Além dos músculos, ossos e articulações, o coração e os pulmões exigem cuidados especiais. “É indicado um teste cardiopulmonar em esforço, que consiste na avaliação das respostas cardiovascular, pulmonar e metabólica”, explica o fisiologista Carlos Eduardo Negrão, responsável pela Unidade de Cardiologia do Exercício do Hospital Sírio-Libanês. A partir dessa avaliação,

o cardiologista pode prescrever os exercícios físicos adequados e o educador físico pode programá-los para cada paciente, praticante de exercício físico ou atleta de alto nível.

Roberta Araújo Fonseca, de 29 anos, formada em comércio exterior, fez tudo direitinho. Em 2009, após avaliação médica, procurou o grupo de Corrida e Caminhada do Hospital Sírio-Libanês, instituição onde trabalha. A assessoria esportiva lhe sugeriu uma planilha de exercícios, que é atualizada a cada 15 dias. Porém, como teve dores no joelho, ela resolveu praticar também outras atividades físicas. “Corro três vezes por semana e, nos outros dias, faço pilates e musculação.” Dessa maneira, conseguiu fortalecer a musculatura, livrando-se das dores.

### GANHOS

Quem corre queima muitas calorias, garan-

te a fisiatra Christina May Moran de Brito, coordenadora médica do serviço de reabilitação do Hospital Sírio-Libanês e também praticante de corrida. “Uma pessoa de 70 quilos gasta cerca de 700 calorias em uma hora de corrida.” Além disso, informa a médica, a atividade produz endorfina, gerando sensação de bem-estar. “Também ajuda a controlar peso, pressão arterial, colesterol e diabetes. Consequentemente, há uma melhora na autoestima.”

Não se deve correr em jejum. “É preciso comer algo leve e beber muito líquido, especialmente nos horários de sol a pino. Mesmo que a pessoa já esteja com o peso adequado, tem que ajustar a dieta, comendo mais vezes ao dia, pois a corrida aumenta o gasto calórico. E é essencial dormir bem”, recomenda Christina. Para quem prefere correr ao ar livre, é recomendado es-

colher uma superfície mais uniforme, sem desníveis nem buracos.

O enfermeiro Edimilson Santoma perdeu seis quilos desde que começou a correr, há um ano e meio, com o Grupo de Corrida e Caminhada do Sírio-Libanês. “Eu nem precisei mudar radicalmente meus hábitos alimentares, a prática de exercícios me fez reeducar a alimentação naturalmente.” No entanto, pensou em desistir logo no início. “Eu sentia dor no corpo todo, a vontade de parar era grande. Mas, com o aquecimento e a repetição do exercício, as dores desapareceram”, lembra. Por esse motivo, outras modalidades, como musculação e alongamento, podem ser necessárias junto com a prática da corrida.

**Arnaldo José Hernandez**, ortopedista, CRM 40030

**Carlos Eduardo Negrão**, fisiologista, CREF 019277-G

**Christina May Moran de Brito**, fisiatra, CRM 87078

**+** A recomendação para iniciantes é se preocupar com a melhora da capacidade física primeiro e só depois correr provas curtas, de até 5 km, até passar para as mais longas



Gostinho de

# FESTA

Vedetes das comemorações de fim de ano, as nozes, castanhas, amêndoas e afins são calóricas, porém muito nutritivas

## Família rica

Conheça os benefícios de algumas oleaginosas. Mas lembre-se: devem ser consumidas com moderação. Cada porção a seguir possui uma média de 100 calorias



### Amêndoa

é a mais rica em proteínas, o que corresponde a, aproximadamente, 20% de sua composição. **Recomendação:** sete unidades ao dia.



### Noz

um punhado de nozes contém duas vezes mais antioxidantes do que uma mesma quantidade de outras oleaginosas. **Recomendação:** duas a três nozes ao dia.



### Avelã

é fonte de magnésio e vitaminas do complexo B. **Recomendação:** sete unidades ao dia



### Castanha-do-pará

é a oleaginosa que contém a maior quantidade de selênio, nutriente com ação antioxidante, ou seja, ajuda a combater o envelhecimento celular. **Recomendação:** de duas a três unidades ao dia.

### Amendoim

fonte de fitoesteróis, substâncias que “enganam” o organismo, tomando o lugar do mau colesterol, favorecendo sua eliminação pelo intestino. **Recomendação:** 15 unidades ao dia.

### Pistache

auxilia na redução do colesterol ruim (LDL). **Recomendação:** de sete a dez unidades ao dia

### Castanha de caju

também auxilia na redução do colesterol ruim (LDL). **Recomendação:** de cinco a sete unidades ao dia.

**N**ão é de hoje que as frutas oleaginosas são apreciadas. Após a invasão dos holandeses no Nordeste, a castanha de caju teve suas virtudes terapêuticas citadas por vários autores. Maurício de Nassau chegou a baixar uma resolução que fixava a multa de cem florins por cajueiro derrubado.

Tira-gosto popular, o amendoim já era consumido pelos índios brasileiros. É associado ao vigor sexual, daí a alcunha de “Viagra natural”. Por sua vez, o pistache começou a ser cultivado nas terras santas do Oriente Médio.

Quando se fala em nozes, vale lembrar que há variedades. O fruto da nogueira-comum (nativa da Ásia e Europa) é o mais consumido nas festas de fim de ano. Parente próxima, a noz pecã é originária do sul dos Estados Unidos e foi introduzida no Brasil em 1900. Outra noz bastante apreciada é a macadâmia, de origem australiana.

A endocrinologista do Centro de Diabetes do Hospital Sírio-Libanês, Denise Iezzi, salienta que o consumo das oleaginosas deve ser moderado, uma vez que são extremamente calóricas. “O excesso pode elevar os níveis de colesterol e triglicérides.” O alerta vale tanto para as frutas in natura quanto para os óleos vegetais, como os de amendoim, nozes, macadâmia e outros.

Segundo a médica, não é possível ser categórico quanto aos reais benefícios de todas oleaginosas. Porém, ela destaca duas: a castanha-do-pará e as nozes. A primeira é rica em selênio, mineral com ação antioxidante. “Bastam duas unidades por dia. Rara, a intoxicação por selênio ocorre quando se consome mais de 500 gramas ao dia.” Já as nozes são menos calóricas e, por conterem o aminoácido arginina, seu consumo estimula a dilatação dos vasos sanguíneos, minimizando o risco de doenças cardíacas.

O cardiologista Sérgio Ferreira de Oliveira, do Hospital Sírio-Libanês, cita um estudo do professor Dariush Mozaffarian, do Departamento de Epidemiologia da Escola de Saúde Pública de Harvard, o qual indica que o consumo de nozes reduz o colesterol total e a hiperglicemia pós-prandial (aumento do nível de glicose no sangue após refeições ricas em carboidratos). “Isso porque contêm componentes bioativos, como ácidos graxos insaturados, proteínas vegetais, fibras, ácido fólico, minerais antioxidantes e fitoquímicos.” O mesmo estudo mostra que a ingestão de nozes, mesmo que modesta, impede o depósito de gordura no organismo, graças à ação de micronutrientes.

### SUPERALIMENTOS

O nutricionista clínico Carlos Canavez Basualdo, do Hospital Sírio-Libanês, afirma que as oleaginosas são alimentos ricos em gorduras “boas”, ou seja, monoinsaturadas e poli-insaturadas. O seu consumo na medida certa pode auxiliar no controle do colesterol e na prevenção de doenças cardiovasculares. “Além disso, possuem um aminoácido chamado arginina, que auxilia na saúde dos vasos sanguíneos.”

Ainda, as oleaginosas possuem uma boa quantidade de aminoácidos que, quando combinados com outras proteínas vegetais, podem complementar a dieta na parte proteica. Dessa forma, pode-se evitar o excesso de consumo de carnes e laticínios.

O porém é seu alto teor calórico. “O consumo de cerca de 20 a 30 gramas por dia equivale a cerca de 100 calorias. Essa quantidade resume-se a três castanhas-do-pará, seis castanhas de caju, duas nozes e oito avelãs em média.”

**Carlos Canavez Basualdo**, nutricionista clínico, CRN 16682

**Denise Iezzi**, endocrinologista, CRM 72789

**Sérgio Ferreira de Oliveira**, cardiologista, CRM 20533

Sea Wave/Shutterstock



## Pecado que compensa

Para não ficar só na vontade, uma receita rápida e deliciosa de bolo de nozes, guardada a sete chaves por Sylvia Suriani Sabie, diretora de Relações Públicas e Marketing da Diretoria de Senhoras do Hospital Sírio-Libanês.

### Ingredientes

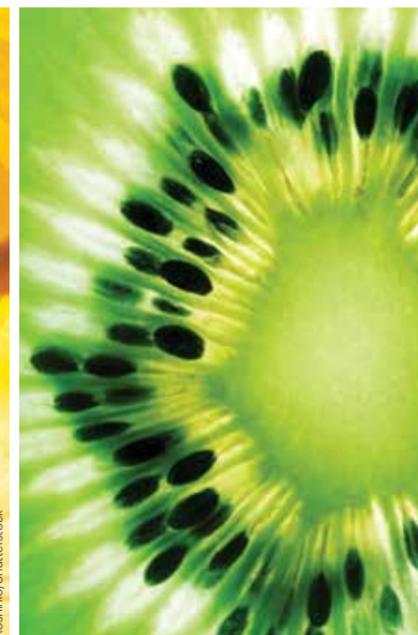
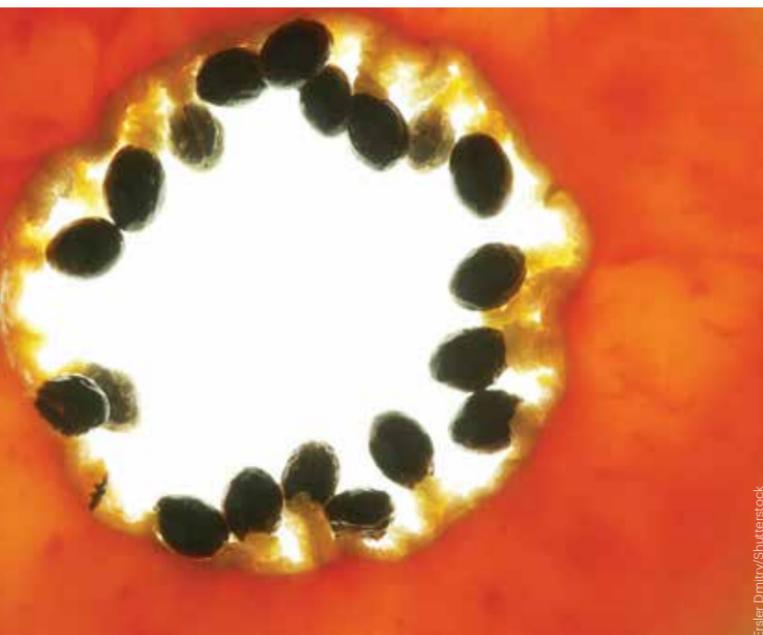
- 3 ovos
- 250 gramas de nozes
- 1 lata de leite condensado
- 1 colher de café de fermento em pó
- gotas de baunilha

### Preparo

Bata tudo no liquidificador, menos o fermento, que deve ser misturado por último. Ponha numa assadeira untada e leve ao forno.

# MISTURAM FINA

Na escolha  
do suco,  
o desafio é  
equilibrar  
saúde, sabor e  
praticidade



s sucos naturais são considerados um poderoso aliado da saúde. A combinação de frutas, legumes e hortaliças contribui para fortalecer o sistema imunológico. Por exemplo, a mistura de acerola, laranja e limão, ricos em vitamina C, ajuda a prevenir gripes e resfriados.

No entanto, a endocrinologista Luciana

Audi de Castro Neves, do Centro de Diabetes do Hospital Sírio-Libanês, observa que as frutas consumidas in natura ainda são a melhor opção. “As fibras das frutas retardam a absorção de glicose. Além disso, para preparar um copo de suco usamos uma quantidade maior delas, o que significa mais calorias ingeridas.”

A nutricionista Érika Suiter, do Serviço de Alimentação do Hospital Sírio-Libanês, diz que, para determinadas carências nutricionais, frutas, verduras e legumes podem ser combinados, em forma de sucos, a fim de suprir o déficit desses nutrientes. Mas atenção: o ideal é consumir a bebida em, no máximo, 30 minutos após seu preparo para que não perca suas propriedades nutritivas. “Principalmente nos sucos com frutas cítricas, a vitamina C é influenciada por variáveis como presença de oxigênio, temperatura e luz.”

Uma dúvida frequente é quanto ao momento certo de ingerir os sucos. A recomendação da nutricionista é de que sejam consumidos 30 minutos antes ou após a refeição para que auxiliem na absorção de nutrientes. “Quando ingerimos muito líquido junto com a comida, a concentração do ácido clorídrico presente no estômago diminui e algumas

enzimas não exercem adequadamente o seu papel. Isso pode ocasionar indigestão, gases e flatulência.”

Com ou sem açúcar? Segundo Érika, a maioria das frutas já possui entre 10% e 15% de açúcar. Um dos sucos mais calóricos é o de laranja, com 12% em 200 ml. “O melhor é que não sejam adoçados ou, então, que sejam complementados por legumes que adoçam naturalmente, como cenoura, beterraba e inhame. E sempre que possível, deve-se acrescentar as fibras, pois diminuem a ação do açúcar das frutas.”

#### PRATICIDADE X SAÚDE

Nem sempre é possível preparar um suco de fruta na hora. Nesse caso, entre o de caixinha e a polpa congelada, a segunda opção é, de longe, a melhor. “Apesar de a bebida perder alguns nutrientes com o processamento, as fibras solúveis e os minerais são preservados. Depois de aberta a embalagem, o consumo deve ser imediato para que não haja uma perda ainda maior de nutrientes”, recomenda a nutricionista Érika Suiter.

Há também a categoria dos sucos concentrados, que são obtidos a partir de sucos

naturais e, quando diluídos em água, recuperam sua densidade original. “São uma opção, pois garantem bom rendimento, têm sabor característico e valores nutritivos preservados”, acrescenta. Há marcas que fazem uso de conservantes, e outras que os dispensam.

Embora seja uma alternativa prática, o suco de caixinha tem apenas 30% da fruta em sua composição. “O restante é água, açúcar – duas colheres de sopa para cada 200 milímetros – e, conforme a marca, corantes e conservantes.”

Por sua vez, as bebidas à base de soja não parecem ser tão nutritivas quando a elas são adicionados sucos de frutas. “Uma pesquisa feita na Universidade de São Paulo (USP) constatou que a quantidade de isoflavonas nessas bebidas é muito pequena. Porém, bebidas à base de soja que não possuem suco, ou seja, as puras ou com aromatizantes sabor morango ou chocolate, podem ser uma boa fonte dessas substâncias”, comenta a nutricionista.

**Luciana Audi Castro Neves**, endocrinologista, CRM 113468

**Érika Suiter**, nutricionista, CRN 7521

## Muito açúcar e pouca fruta

Um levantamento de 2011 do Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec) mostra que, apesar do apelo chamativo nas embalagens, os sucos industrializados não contêm quantidades significativas de frutas. Segundo Ana Paula Bortoletto, nutricionista e pesquisadora do órgão, por não serem obrigadas por lei, as empresas não informam claramente no rótulo que o alimento não contém fruta ou, quando contém, qual o seu percentual em relação ao restante dos ingredientes.

De acordo com o Decreto 6.871/09, o que determina a denominação – néctar, suco, refresco – é o percentual de fruta. Para ser classificada como “suco”, a bebida deve conter 100% de fruta (com exceção dos sabores manga e mamão, cujo mínimo é 60%). Recebem o nome de “néctar” as que concentram de 30% a 40% de fruta; e as que contêm de 20% a 30% são chamadas de “refresco”. Porém, a resolução não obriga que os percentuais sejam informados no rótulo do produto.

“O néctar é mais nocivo à saúde do que os demais, pois contém muito açúcar e aditivos químicos.” Os refrescos em pó não ficam atrás: têm menos de 10% de fruta. Alguns contêm apenas 1%. A profissional também alerta para o consumo excessivo de versões light: “Não são indicadas para as crianças, por causa da presença de substâncias como ciclamato, sacarina e aspartame, e o consumo em excesso pode levar a ganho de peso, pois, apesar da redução de gorduras e açúcares, possuem calorias.”

# OS MOMENTOS DE VIVER

A Cidade do Cabo inspira alegria, tanto por suas belezas naturais quanto pelo fato de ter ficado livre da histórica segregação racial



Ezdan/Shutterstock

A Cidade do Cabo lembra o Rio de Janeiro na sua natureza exuberante, em que há a composição de praias com rochedos



Abraham Badenhorst/Shutterstock



Dennis Mironov/Shutterstock



Bruce Amos/Shutterstock



Neil Bradfield/Shutterstock

**P**ara muitos turistas brasileiros, a beleza da Cidade do Cabo (Cape Town em inglês) é semelhante à do Rio de Janeiro: lindas praias e montanhas, vida agitada ao ar livre. Mas há diferenças importantes. Por ter sido fundada por holandeses em 1652, passando depois pela dominação dos ingleses, a cidade mais turística da África do Sul guarda um certo ar europeu. A herança pode ser notada em suas casas com telhado de duas águas (forma de V invertido) e no costume inglês de se dirigir do lado direito do carro.

Além dos descendentes de holandeses e ingleses, entre os cerca de 1,3 milhão de habitantes da segunda maior cidade da África do Sul (atrás da capital Joanesburgo), há negros e mestiços de várias etnias, que costumam ser solícitos e simpáticos com quem visita a cidade. Não lhes faltam motivos para sorrir, afinal, após anos de segregação racial, quando nem sequer podiam andar pela área central da cidade, desfrutam hoje de seus direitos.

Os brancos e mestiços falam um dialeto chamado *afrikans*, mas todos se comunicam perfeitamente em inglês. O turista deve ter em mente que está pisando na cidade onde Nelson Mandela – o primeiro negro a se tornar presidente da África do Sul, em 1994, após 27 anos preso, e o principal líder pacifista na luta contra o regime de segregação racial (o *apartheid*) – fez seu famoso discurso, após sua libertação. O pronunciamento histórico se deu da varanda do parlamento, na zona central.

Bem perto de lá fica a catedral anglicana Saint George, a única que abria as portas para todas as raças, graças ao bispo da época, Desmond Tutu, um dos ganhadores do Nobel da Paz. No altar da igreja, há uma imagem de Jesus Cristo negro. Imprescindível também é visitar a prisão em Robben Island, onde Mandela ficou. A viagem de barco até a ilha dura cerca de 40 minutos, partindo de V&A Waterfront, a mais importante área de entretenimento. A passagem custa R 230 (a moeda é o rand e vale cerca

de quatro vezes menos do que o real).

Ali fica também o porto, que foi totalmente renovado para a Copa do Mundo de 2010. A região atrai moradores locais, pois concentra restaurantes e lojas, inclusive o famoso shopping Victoria's Wharf, que tem marcas nacionais e estrangeiras, como Gucci e Prada. Um ponto turístico dessa área é o aquário Two Oceans, onde é possível mergulhar com tubarões e conhecer as espécies marinhas dos dois oceanos que banham a cidade: o Índico e o Atlântico. A entrada custa cerca de R 250.

De lá, dá para ir a pé até o estádio de Cape Town, que fica no bairro Green Point, e, com sorte, ver o time local, Ajax, jogando. Os ingressos podem ser adquiridos em alguns dos quiosques da área comercial de Waterfront. Nesse mesmo bairro, está o aclamado restaurante Beluga, conhecido pelos pratos de peixe e sushis.

O principal cartão postal da Cidade do Cabo é a Table Mountain. O famoso rochedo, a partir de onde a cidade cresceu, é uma das Novas Sete Maravilhas da Natureza. Um bondinho leva ao seu cume (a partir de R 200): de lá se vê o oceano Índico de um lado e o Atlântico do outro. Muito próximo está o jardim Kirstenbosch National Botanical Gardens, com 36 hectares e mais de 7 mil espécies da flora do país. A visita custa R45.

O fim do ano é convidativo para uma praia, pois é quando começa a esquentar. Em novembro, as temperaturas chegam a 24°C. As favoritas da população são Clifton, Llundudno, Camps Bay (onde se concentram os moradores ricos da cidade). Já Muizenberg, no subúrbio, atrai moradores que costumam caminhar pela orla, e surfistas. As praias são limpas, de mar azul, mas com água congelante, pior do que na capital fluminense.

Agora, a grande diferença entre a Cidade do Cabo e o Rio de Janeiro são as vinícolas próximas à cidade e também no subúrbio, onde fica Constantia, conhecida como Constantia Wine Valley. Com oito produtores, que começaram a produzir seus vinhos em 1685, é o passeio ideal para quem fica poucos dias na cidade.

## Tome nota

### Cape Town Stadium

Fritz Sonnenberg Road, Green Point.

### Gourmet Wine Tours

11 Peninsula Road, Zeekoevlei 7941. Tel.: 21 705 4317. [www.gourmetwinetours.co.za](http://www.gourmetwinetours.co.za).

### Kirstenbosch

#### Nation Botanical Gardens

Rhodes Drive, Newlands. Tel.: 21 799 8782. Abre todos os dias das 8h às 19h.

### Restaurante Beluga

The Foundry, Prestwich Street. Tel.: 21 4182948. Abre todos os dias das 12h às 23h.

### Robben Island

Os barcos partem de V&A Waterfront todos os dias às 9h, 11h, 13h e 15h.

### Table Mountain

Tafelberg Road, 8001. Tel.: 21 424 8181. Abre todos os dias, das 8h às 19h.

### Saint George Cathedral

5 Wale Street. Tel.: 21 424 7360.

### Two Oceans Aquarium

Dock Road, Cape Town 8002. Tel.: 21 418 3823. Abre todos os dias, das 9h30 às 18h



# BOA APETITE

São Paulo é a capital gastronômica do Brasil e a região da Paulista, um oásis para quem gosta de boa comida



A cidade de São Paulo tem 12.500 restaurantes, segundo a Associação Brasileira das Entidades e Empresas de Gastronomia, Hospedagem e Turismo (Abresi), divididos em 52 especialidades. No Hospital Sirio-Libanês, há um representante de qualidade dessa gastronomia, o **Restaurante Solarium**. Aberto diariamente, oferece, além dos pratos à la carte, com opções de carnes, massas, risotos e omeletes, um variado bufê por R\$ 41,30. São 25 tipos de saladas, 3 pratos principais e massas. No jantar, tem bufê de sopa, além de 13 recheios de pizza.

Para os fãs de comida japonesa, o **Aji-To Temakeria e Restaurante**, na Rua Augusta, tem cardápio executivo no almoço de segunda a sexta e ainda grelhados (teppans), temakis e yakissoba de legumes, carne, frango ou frutos do mar. Na mesma rua, há o espanhol **Sancho Bar y Tapas**. No almoço, serve alguns pratos, como costeleta de cordeiro com purê de cenoura, e sanduíches. À noite, é concorrido graças aos seus petiscos, saladas e paellas. Já o **Mestiço** tem influências das cozinhas tailandesa e baiana, porém também com pratos tradicionais no almoço executivo, cujas opções variam de acordo com o dia da semana.

Ainda na região da Bela Vista, porém mais próxima ao centro, fica a Rua Avandava, endereço da culinária italiana. A tradicional **Famiglia Mancini** mantém a cantina com o mesmo nome, onde oferece opções de massa e carnes, que servem duas ou três pessoas. Ali também está o **Walter Mancini Ristorante**, com versões mais sofisticadas da cozinha italiana, além de bufê de feijoada aos sábados. É da mesma família o **Madrepérola**, cuja especialidade são peixes e frutos do mar.

Pertinho da Avenida Paulista, o francês **Ça-va Café** tem prato do dia e a "fórmula": entrada, prato principal e sobremesa, além de especialidades como o coq au vin. Ali perto está o Masp (Museu de Arte de São Paulo), que tem um restaurante no subsolo, o **Uni**. Só funciona no almoço, com um bufê caprichado. Às quartas, tem feijoada.

Badaladíssimo à noite, o **Spot** oferece pratos do dia apenas no almoço, quando fica mais em conta. As opções são fixas, de acordo com o dia da semana. Para um almoço rápido, uma indicação é o **Bassano**, que tem comida por quilo de qualidade e opções fartas de saladas e pratos quentes. Já o **Capim Santo** é mais sofisticado. Em um ambiente bonito e arborizado, oferece, diariamente, o bufê de saladas e mais seis estações: grãos, leguminosas, massas, proteínas e tapioca. À noite, funciona só à la carte.



Divulgação



Anton Balazh/Shutterstock



Ozuroz/Shutterstock

## Serviços

**Aji-To Temakeria e Restaurante** Rua Augusta, 1416, Consolação, tel.: 4323-0683. Aberto de segunda a quinta, das 12h às 23h30, sexta e sábado, das 13h às 2h e domingos e feriados das 16h30 às 23h30. \$

**Bassano** Rua Pamplona, 793, Jardins, tel.: 3541-2244. Aberto de segunda a sexta das 11h30 às 15h. \$

**Ça-va Restaurant** Rua Carlos Comenale, 277, Cerqueira César, tel.: 3285-4548 e 3262-5047. Aberto de segunda a sexta, das 12h às 15h30 e de quinta a sábado, das 19h até meia-noite. \$\$

**Capim Santo** Al. Ministro Rocha Azevedo, 471, Jardins, tel.: 3089-9500. Aberto de terça a sexta, das 12h às 15h e das 19h30 à meia-noite. Sábados das 12h30 às 16h e das 20h à meia-noite. Domingos e feriados, das 12h30 às 17h. \$\$\$

**Mestiço** Rua Fernando de Albuquerque, 277, Consolação, tel.: 3256-3165. Aberto domingo e segunda, das 11h45 à meia-noite; terça a quinta, das 11h45 à 1h; sexta e sábado, das 11h45 às 2h. \$\$

**Restaurantes Famiglia Mancini** Rua Avanhandava, Bela Vista. Cantina Famiglia Mancini (tel.:3256-4320): aberta de domingo a quarta das 11h30 à 1h; quinta das 11h30 às 2h e sexta e sábado das 11h30 às 3h. \$\$ Walter Mancini Ristorante (tel.: 3258-8510): de domingo a quarta das 12h à 1h; quinta das 12h às 2h e sexta e sábado das 12h às 3h. \$\$\$ Madrepérola (tel.: 3258-4243): de segunda a quinta das 11h30 à 1h; sexta e sábado das 11h30 às 2h e domingo das 11h30 à meia-noite. \$\$

**Sancho Bar y Tapas** Rua Augusta, 1415, Consolação, tel.: 3141-1956. Aberto de segunda a quarta das 11h30 à meia-noite,

quinta, das 11h30 à 1h; sexta das 11h30 às 3h; sábado, das 12h às 3h e domingo, das 12h à meia-noite. \$

**Solarium Hospital Sírio Libanês** Rua Dona Adma Jafet, 91, Bela Vista, piso intermediário Cl. Tels.: 3155-0288/0289 ou 3818. Aberto todos os dias, das 7h às 15h e das 16h às 22h. \$

**Spot** Al. Ministro Rocha Azevedo, 72, Bela Vista, tel.: 3283-0946. Aberto de segunda a sexta das 12h às 15h; sábado, domingo e feriados das 12h às 17h. E todos os dias das 20h à 1h. Faz delivery na redondeza. \$\$\$

**Uni.** Av. Paulista, 1578, subsolo do Masp, Bela Vista, tel.: 3251-5644. Aberto de terça a domingo das 11h às 16h30. \$\$\$

\$ Até R\$ 50 \$\$ De R\$ 50 a R\$ 80  
\$\$\$ Acima de R\$ 80

## Outros serviços na região

### PADARIAS:

**Bella Paulista**  
Tem delivery e funciona por 24h. Rua Haddock Lobo, 354, Cerqueira César, tel.: 3214-3347. Tem delivery e funciona por 24h.

### Galeria dos Pães

Abre todos os dias, 24h. Não tem delivery. Rua Estados Unidos, 1.645, Jardim América, tel.: 3064-5900.

### COMPRAS E LAZER:

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

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

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



Vida longa ao

# CORAÇÃO

A Unidade Avançada de Insuficiência Cardíaca (UAIC) do Hospital Sírio-Libanês completou um ano com vitórias e importantes contribuições à saúde pública

**A** família da jovem Isabelly Cristina da Silva, de Juiz de Fora, Minas Gerais, vai comemorar seu primeiro “ano novo”. Nesse caso, porém, a virada do ano será festejada do dia 26 para 27 de dezembro. “Foi exatamente às 0:15 do dia 27, no ano passado, que a minha filha ganhou um coração novo e a nossa vida mudou”, conta a mãe Sandra. A jovem, hoje com 17 anos, foi a primeira paciente a receber um transplante de coração na Unidade Avançada de Insuficiência Cardíaca (UAIC) do Hospital Sírio-Libanês.

Esse foi um dos primeiros grandes feitos da UAIC, que completou um ano em outubro, com mais de 3 mil atendimentos e quatro transplantes cardíacos realizados: três deles em pacientes do Sistema Único de Saúde (SUS) e um da rede particular. A unidade é direcionada ao atendimento e

tratamento especializados de insuficiência cardíaca com diferentes graus de complexidade, e faz parte da estrutura do Centro de Cardiologia, dispondo do que há de mais atual em terapias, suporte circulatório e transplantes cardíacos.

Com 11 leitos, sendo quatro de Unidade de Terapia Intensiva (UTI) e sete de Semi-Intensiva, a UAIC atende tanto pacientes da rede privada como do SUS, graças a uma parceria com o Ministério da Saúde. A unidade é coordenada pelas professoras Ludhmila Hajjar e Filomena Galas. Após avaliação, os pacientes de risco da rede pública podem ser transferidos para a unidade, onde recebem tratamento de ponta e até suporte mecânico ou transplante cardíaco quando necessário. Depois de recuperados, são acompanhados no ambulatório especializado em insuficiência cardíaca e transplante cardíaco do Hospital Sírio-Libanês, e contam com o apoio das unidades ambulatoriais públicas que têm parceria com a instituição.

Foi o que se deu no caso de Isabelly. Paciente do SUS, ela foi encaminhada à UAIC após receber indicação de transplante cardíaco. “Ela teve tratamento VIP. O Dr. Kalil (Roberto Kalil Filho, diretor do Centro de Cardiologia) e toda a equipe abraçaram a causa da minha filha. Não tenho como agradecer”, fala a mãe Sandra. Hoje, bem de saúde, Isabelly passa por consultas periódicas no ambulatório especializado do Hospital Sírio-Libanês. “Vamos a São Paulo a cada três meses para uma avaliação e somos tratados com o mesmo cuidado e atenção de sempre.”

## SAÚDE PÚBLICA

O Ministério da Saúde e o Hospital Sírio-Libanês criaram, em conjunto com o Centro de Cardiologia, o projeto Coração Novo, cujo objetivo é tratar pacientes com insuficiência cardíaca refratária, por meio de técnicas avançadas, como assistência circulatória mecânica e/ou transplante cardíaco. Atualmente, esse projeto conta com a parceria de 10 instituições de saúde da Grande

São Paulo, as quais atendem pelo SUS.

De acordo com a cardiologista Silvia Moreira Ayub Ferreira, coordenadora técnica do Projeto de Transplante Cardíaco, a maior causa de internações por doenças do aparelho circulatório no SUS é a insuficiência cardíaca. “Caso a doença seja identificada a tempo, é possível contornar a situação por meio do tratamento medicamentoso. Mas quando a insuficiência é refratária, ou seja, não responde ao tratamento convencional, o transplante pode ser uma opção.”

Segundo a médica, uma das metas da UAIC é ampliar a assistência a pacientes com insuficiência cardíaca refratária. Ela observa que há uma carência na rede pública desse tipo de atendimento altamente especializado, o qual envolve equipe multidisciplinar. “Por isso, ensinamos os médicos a identificar o paciente grave, se antecipando nos procedimentos necessários. Por meio de cursos, como o de suporte mecânico, e palestras, eles levam as técnicas aprendidas e o fluxograma de tratamento para seus hospitais de origem. Essa multiplicação de conhecimento dá um retorno gratificante.” Além disso, está sendo desenvolvido um programa de telemedicina.

Ainda como parte do projeto filantrópico educacional, o Projeto Coração Novo oferece estágios de um ano para profissionais que desejam se especializar no tratamento de insuficiência cardíaca. “Podem ser de forma contínua (12 meses direto) ou intercalados, sendo dois meses aqui e um mês no local de origem do profissional. Esse treino prevê avaliação de pacientes nos hospitais parceiros e dois meses em um serviço de referência nos Estados Unidos. Os estagiários devem vir, preferencialmente, de outros estados. Atualmente temos estagiários de Natal, Rio Branco e Salvador”, finaliza.

**Ludhmila Hajjar**, cardiologista, CRM 103034

**Roberto Kalil Filho**, cardiologista, CRM 52788

**Silvia Moreira Ayub Ferreira**, cardiologista, CRM 75810



**RIGOR** e precisão

## Novo laboratório de anatomia patológica do Hospital Sírio-Libanês trará maior comodidade, segurança e inovação para os diagnósticos de tecidos e fluidos

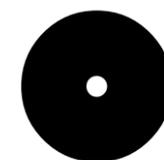
uma importância cada vez maior no cenário mundial. “Essa especialidade tem crescido devido à nova percepção de se buscar um tratamento mais personalizado ao paciente”, acredita Renata Coudry.

Assim como em outras áreas da Medicina, na Anatomia Patológica há subespecialidades divididas por regiões do organismo humano ou por metodologias usadas no diagnóstico. Por exemplo: patologia genitourinária, patologia gastrointestinal, patologia molecular e outras. “Se um profissional se dedica a estudar tecidos mamários, por exemplo, as chances de ele identificar um diagnóstico raro ou complexo nessa área é muito maior do que a de um patologista geral, que avalia tecidos variados o tempo todo.”

O laboratório de Anatomia Patológica e Molecular adota como práticas a padronização de processos, precisão diagnóstica, obediência às diretrizes internacionais e investimento em inovação. Para garantir tudo isso, a instituição firmou parceria com o Memorial Sloan-Kettering Cancer Center, em Nova York, um dos maiores centros de tratamento de câncer do mundo. “Usaremos a telepatologia para enviar lâminas digitalizadas daqui e obter a segunda opinião de nossos parceiros lá, bem como para emitir a nossa opinião quando nos solicitarem. Tudo em tempo real”, orgulha-se a coordenadora.

O novo laboratório terá ainda metodologias para o sequenciamento de DNA. O hospital está implantando tecnologia de nova geração, capaz de sequenciar vários genes ao mesmo tempo, o que vai garantir uma avaliação mais abrangente para cada tumor, esclarecendo suas alterações e os tratamentos aos quais deve responder.

“A iniciativa completa foi viabilizada pela doação de Fábio Cutait, empresário e membro do conselho de administração da Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês”, conclui Renata Coudry.



Hospital Sírio-Libanês, em parceria com o Memorial Sloan-Kettering, inaugurou seu primeiro laboratório de Anatomia Patológica e Molecular. O objetivo do investimento é garantir diagnóstico de qualidade, auxiliar no prognóstico de doenças e na previsão de respostas terapêuticas. “Essa iniciativa vem promover ainda mais o cuidado ao paciente,” comenta a coordenadora do laboratório, a patologista Renata Coudry.

Anatomia Patológica é a área da Medicina que realiza testes baseados em tecidos e fluidos, como, por exemplo, análise de biópsias e exames citológicos, para diagnosticar tumores, doenças inflamatórias etc. Segundo Renata, poucos pacientes conhecem o patologista envolvido no seu caso, mas esse profissional é de extrema importância para o diagnóstico preciso. “É o responsável por desencadear o planejamento de como aquele indivíduo será tratado, tendo papel relevante no sucesso do tratamento.”

Para a coordenadora da área, o novo laboratório do Hospital Sírio-Libanês alinha-se ao contexto atual da saúde, visto que a área de anatomia patológica vem ganhando

**Renata Coudry**, patologista, CRM 63023

À frente do Pronto-Atendimento (PA) do Hospital Sírio-Libanês, o cardiologista **Fernando Ganem** tem uma rotina de estresse e adrenalina

**A** cada cada mês, uma média de 7 mil pacientes procura o Pronto-Atendimento (PA) do Hospital Sírio-Libanês, o que representa quase 250 pessoas por dia. “Chegam todos os tipos de demandas e um número crescente e imprevisível de pacientes”, conta o diretor médico do setor, Fernando Ganem.

Embora faça parte do corpo clínico da instituição há 21 anos, é no atual posto que o Dr. Ganem, como é conhecido, lida com os maiores desafios, sejam médicos ou gerenciais. Trabalha todos os dias da semana, por pelo menos oito horas, cumprindo diversas atribuições. Em entrevista à Viver, ele fala sobre o seu trabalho à frente do PA e as peculiaridades dos setores de emergência de maneira geral.

**O que diferencia o Pronto-Atendimento dos demais setores do hospital?**

O setor de PA é um ponto crítico em qualquer hospital, pois é a porta de entrada do paciente na instituição. É imprevisível o número de pessoas que chegam e as necessidades que trazem. Todos os pacientes exi-

# À FRENTE DO PRONTO-ATENDIMENTO DO HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS, O CARDIOLOGISTA FERNANDO GANEM TEM UMA ROTINA DE ESTRESSE E ADRENALINA

## Medicina PELA PELE



Fotos: Julio Villela



Maksim Shmeljov/Shutterstock

gem rapidez no atendimento e a resolução de seus problemas. O grande desafio é classificar as demandas, priorizando os casos mais graves e dando sequência aos demais, garantindo a satisfação de todos. Uma dificuldade hoje é acolher todos que procuram o Hospital Sírio-Libanês, pois estamos vivendo uma situação de falta de vagas. Até 2009, o PA tinha uma área de 600 metros quadrados. Hoje tem 1.800 metros quadrados, três vezes mais. Com o projeto de expansão do hospital, deve haver nova ampliação. Mas a demanda não para de crescer.

**A que se deve isso?**

Nos últimos anos, com a melhora da situação econômica, houve aumento do número de pessoas com planos de saúde, além de melhora na classificação de planos já existentes. Por exemplo, no caso de planos de saúde corporativos, atendíamos pessoas em nível de diretoria e, hoje, há muitas em níveis gerenciais, que passaram a ter a cobertura das empresas. Essa situação tem sido um desafio para todos os hospitais, não é exclusividade nossa. Porém, com a frequente exposição do Hospital Sírio-Libanês na mídia, como instituição de referência no Brasil, a procura é ainda maior. É comum recebermos pacientes vindos de vários estados do Brasil. Já chegam trazendo a mala, pois têm intenção de ficar internados aqui.

**Chegam ao PA pacientes que não têm exatamente indicação emergencial?**

Sim, muitos dos que nos procuram são casos ambulatoriais. Chegam para pedir uma segunda opinião, muitas vezes sem nenhum contato prévio e sem serem referenciados por outros médicos. Pensam: “já que preciso de outra opinião, vou ouvir o Hospital Sírio-Libanês”. Mas o PA deveria ser destino apenas de pacientes em situação de emergência.

**Esse comportamento de recorrer sempre ao PA é um traço cultural do brasileiro?**

Exato. Os dias de maior movimento são,

+ Mais da metade dos pacientes do PA deveriam recorrer a consultas ambulatoriais

inclusive, sábados, domingos e segundas, quando grande parte dos consultórios médicos não funciona. É muito cômodo chegar ao hospital e resolver tudo, fazer exames, sem ter que esperar semanas após o agendamento. Culturalmente, qualquer gripe ou diarreia já é motivo para se procurar a emergência. E como esses problemas são sazonais, em períodos de surtos há uma sobrecarga imensa no atendimento. Na época do vírus H1N1, por exemplo, a procura dobrou. Diria que de 60% a 70% dos pacientes poderiam resolver seus problemas em consultas ambulatoriais.

**Qual a conduta do Pronto-Atendimento diante dessa procura indiscriminada?**

Todos que chegam ao PA devem ser avaliados. É feita, então, uma triagem, obedecendo a critérios internacionais, que classi-

ficam os casos em três níveis: emergência, urgência e urgência relativa. Dessa forma, é priorizado o atendimento de pacientes com quadro mais grave.

**Quais os diferenciais do PA do Hospital Sírio-Libanês?**

Temos um corpo clínico bastante seletivo. A equipe multidisciplinar é mesclada em termos de tempo de experiência: há tanto médicos e enfermeiros com 25 anos de experiência como profissionais mais jovens, o que possibilita um equilíbrio. A estrutura para atendimento a pacientes críticos é muito boa, com serviços de radiologia e ultrassom funcionando dentro do PA. A estrutura de exames de suporte e diagnóstico também é contígua, o que facilita a locomoção. Equipamentos como ventilação, monitorização e

desfibriladores são de última geração. Com relação aos protocolos internacionais que visam a padronizar condutas das patologias mais graves, apresentamos resultados muito bons. Nossos indicadores chegam a superar resultados de serviços internacionais. É o caso do porta-ECG, que é a demora entre a chegada do paciente e a realização do eletrocardiograma, e do porta-balão, ou seja, quanto se leva entre a chegada do paciente com infarto agudo do miocárdio e a realização da angioplastia.

**Muitos associam o PA àquela ideia de pura adrenalina, passada pelo seriado norte-americano ER (Emergency Room). Aquelas cenas correspondem à realidade ou são lenda?**

Diria que o cenário do ER corresponde a 10% do movimento do PA. Porém, essas ocorrências demandam uma força de trabalho grande. Situações como infarto do miocárdio, AVC, insuficiência respiratória e politrauma exigem um esforço grande da equipe.

**Por fim, poderia citar uma situação que tenha sido muito gratificante para a equipe e algum caso curioso?**

Casos curiosos e gratificantes são muito comuns em ambientes de emergência. Toda vez que alguém é avaliado e um evento fatal ou que deixe sequelas é evitado, a satisfação é imensa para a equipe. Vou citar um caso que foi curioso e gratificante ao mesmo tempo. Certo domingo, um médico do corpo clínico convidou seu concunhado para o almoço de aniversário de sua esposa. Ele aceitou o convite, mas informou que, depois do almoço, passaria por uma consulta no PA porque estava com gastrite. O médico (anfitrião) o orientou que viesse primeiro ao PA e depois fosse almoçar. Seguindo a orientação, ele veio dirigindo com sua esposa e filha à consulta. Subitamente, após a triagem, sentado diante do médico do PA, apresentou uma parada cardíaca. Foi levado à sala de emergência e subme-

tido a manobras de ressuscitação, quando foi diagnosticado um infarto agudo do miocárdio com arritmia maligna. Na sala de hemodinâmica, após a identificação da oclusão de uma artéria coronária, foi realizada angioplastia com colocação de stent e instalação de suporte circulatório com balão intra-aórtico. Detalhe: o médico em ques-

tão é um hemodinamicista (especialista em angioplastia) no Hospital Sírio-Libanês. Depois de internação em UTI e recuperação, ele evoluiu muito bem. Hoje, sem sequelas, está ativo profissionalmente e convivendo com sua família.

**Fernando Ganem**, cardiologista, CRM 62144



Julio Vieira



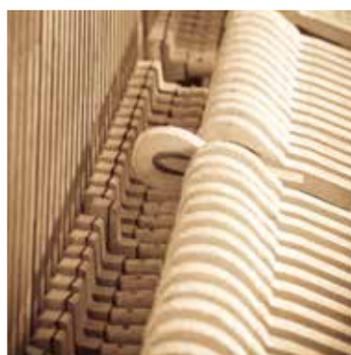
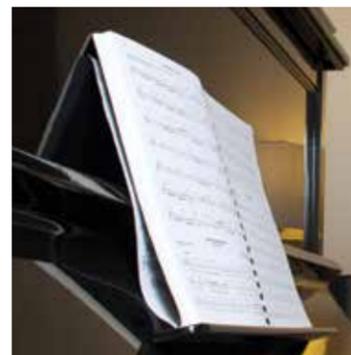
Maksim Shmelov/Shutterstock



Mais do que um hobby, a música é uma parceira fiel do médico infectologista **Otelto Rigato Júnior**

# ARTE

que humaniza



+ Costuma sentar-se ao piano quase todas as noites, quando chega do trabalho

A música sempre foi sua grande companheira. Quem a apresentou foi sua mãe, que vivia cantarolando no lar. O pai, por outro lado, sonhava em ver um dos três filhos tocando violão. Chegou a presentear um deles com o instrumento, mas foi o irmão, Otelto, que acabou se interessando pela novidade.

“A minha família é muito festeira. Sempre havia festas no sítio que tínhamos no interior, acompanhadas por alguém que se arriscava na sanfona e outro, no violão”, conta ele, um paulistano de 50 anos, que há 15 trabalha no Hospital Sírio-Libanês.

Todo esse contexto embalado pela música fez com que, aos 15 anos, por iniciativa própria, ele se matriculasse no Conservatório Dramático e Musical de São Paulo. “Pagava o curso com a mesada mensal que o meu pai me dava.” Assim, aprendeu a tocar flauta transversal, que era emprestada de um amigo. “Lembro-me como se fosse hoje da alegria que senti quando esvaziei a poupança que a minha avó havia feito para mim e comprei a minha própria flauta.”

Percebeu que tinha talento para aquilo, pois logo foi convidado a fazer parte da orquestra de sopros. Porém, nessa mesma época, já perseguia um grande sonho: o de se tornar médico. Quando entrou na Escola Paulista de Medicina, no início da década de 80, ficou seduzido não somente pelo curso, mas também pelos vínculos de amizade que criou.

“Para a minha surpresa, descobri que alguns companheiros de turma também tocavam e, com alguns, criei uma banda.” Faziam apresentações em bares e festas. Participou de outros grupos e, em um deles, está há 30 anos. “Hoje, nos reunimos para fazer saraus na casa de amigos, o que é o mais divertido”, conta Otelto, fã dos pianistas Alexandre Tharaud e Keith Jarrett.

Nas bandas onde esteve presente, tocando do jazz ao samba, experimentou o saxofone e, depois, o piano. “Eu me encontrei

no piano, porque gosto muito de harmonia musical, dos acordes. Também adoro flauta, mas é muito solitário, você toca somente a melodia. Já o piano tem essa complexidade.” A paixão foi tamanha que ele quis se profissionalizar, tomando o rumo novamente do conservatório. Dessa vez, já adulto, formado e atuando como médico. “Estudava tanto a ponto de ter tendinite. Como só podia tocar tarde da noite, depois do trabalho, para não atrapalhar os vizinhos, comprei um piano digital, que permite que só eu escute o som.”

## RITUAL

O hábito continua até hoje. Praticamente todas as noites, após o trabalho, senta-se ao piano. Em casa, é rodeado pelos seus mais de 500 CDs, organizados por gênero (como jazz, MPB e música erudita). Otelto se diverte quando reorganiza músicas de alguns dos seus cantores favoritos, como Edu Lobo, Chico Buarque, Cartola, Milton Nascimento e, principalmente, Tom Jobim. “Esse é o momento em que converso comigo mesmo.”

Ele não gosta de definir a sua relação com a música como hobby, algo que o faz relaxar, pois vai além disso. “Eu tenho curiosidade: gosto de estudar harmonia, criar um novo arranjo musical. Por isso, adoro música popular, pois me dá essa oportunidade de colocar a minha personalidade naquela canção.”

Quando indagado sobre a influência que a música tem sobre o seu trabalho, a resposta vem rápida: “Nos dias de hoje, a maioria das pessoas se relaciona sempre esperando algo em troca. Mas a minha atividade musical eu exerço por puro prazer e procuro levar isso para o meu trabalho. Quando estou com o paciente, converso, vejo qual é o seu problema, sem a expectativa de alguma retribuição. É somente uma doação. A arte nos humaniza.”

**Otelto Rigato Júnior**, infectologista, CRM 57775

# Especialistas em CRIANÇAS

O Hospital Sírio-Libanês leva sua expertise a uma parte da população de São Paulo por meio do novo Ambulatório de Especialidades em Pediatria

**A**pós 15 anos de existência, o Ambulatório de Pediatria Social do Hospital Sírio-Libanês mudou sua estrutura de funcionamento, adaptando-se a uma nova realidade da saúde na cidade de São Paulo. Em setembro, a unidade passou a funcionar como Ambulatório de Especialidades em Pediatria, serviço conveniado ao Sistema Único de Saúde (SUS).

Antes, o ambulatório atendia a demandas espontâneas de crianças moradoras da Bela Vista, sobretudo as carentes, atuando de forma semelhante a uma Unidade Básica de Saúde (UBS). Agora, oferece consultas pediátricas, com marcação prévia, em diferentes especialidades médicas.

Outra boa notícia é que o atendimento foi ampliado. Se antes o serviço contemplava apenas crianças da comunidade da Bela Vista, bairro onde fica a principal unidade do Hospital Sírio-Libanês, agora atende também aquelas que moram em regiões e bairros vizinhos.

“Com essa mudança, integramos definitivamente o ambulatório ao SUS. Isso é fundamental, pois os recursos da filantropia do Hospital Sírio-Libanês destinam-se à

melhoria do Sistema Único de Saúde. Este projeto atende à demanda dos gestores municipais do SUS”, destaca o diretor de filantropia da instituição, Sérgio Zanetta.

## LACUNA

O novo Ambulatório de Especialidades em Pediatria resulta de uma solicitação da Secretaria Municipal de Saúde. O órgão partiu da avaliação de que a realidade da cidade mudou e novas necessidades surgiram no que diz respeito à saúde dos munícipes. Hoje, já existem unidades do SUS com capacidades técnica e física para cobrir o atendimento de puericultura e pediatria na Bela Vista.

“Além de terem surgido mais unidades básicas de saúde nos últimos 15 anos, a população infantil do bairro diminuiu proporcionalmente”, informa Sérgio Zanetta. Por outro lado, foi identificada uma carência de serviços que atendam a necessidades específicas das crianças. “Estamos reforçando o que há pouco no bairro e em regiões vizinhas, que é o atendimento especializado para a população infantil”, acrescenta.

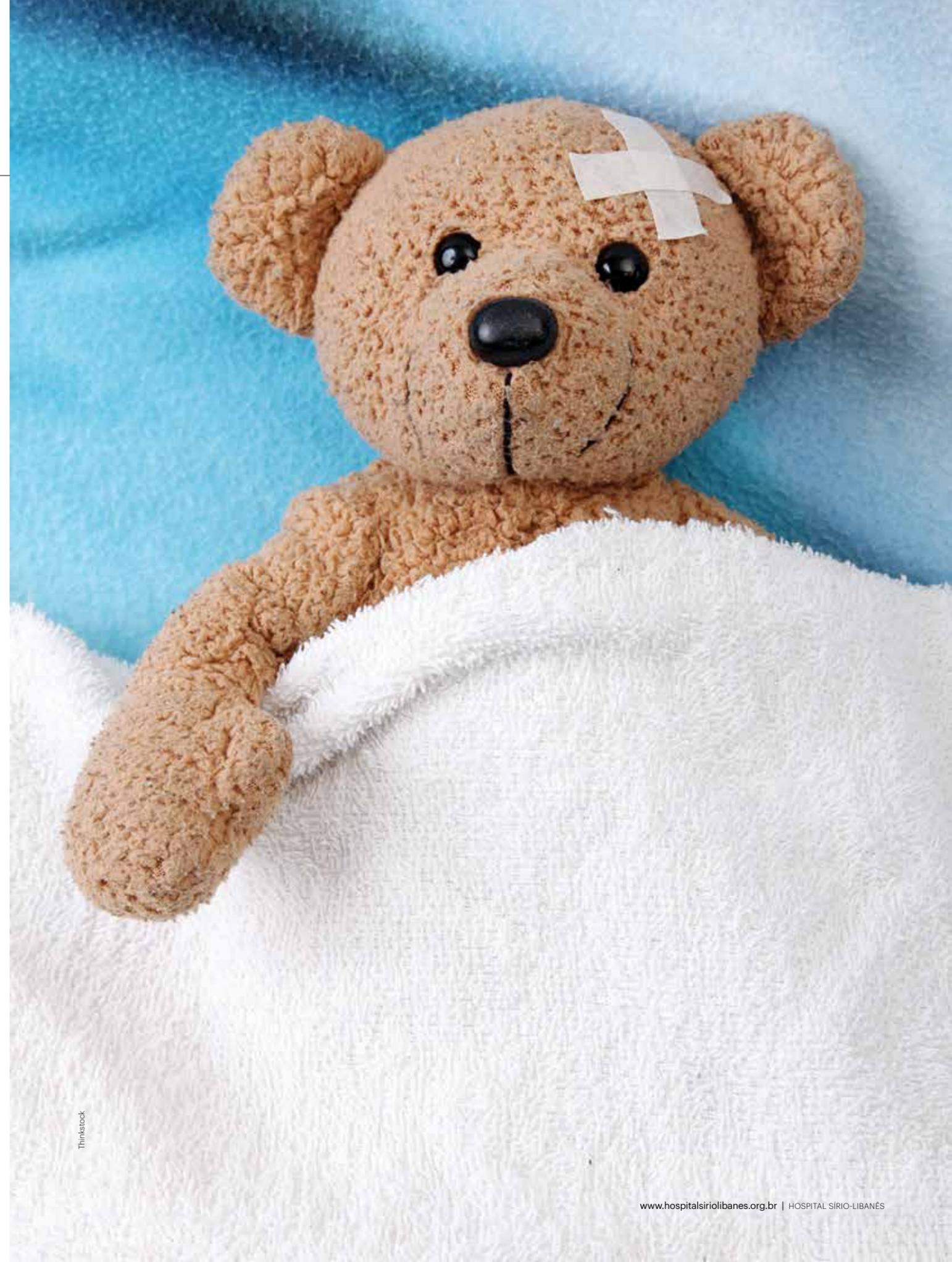
Para a marcação de consulta no Ambulatório de Especialidades em Pediatria, a

criança deve ser encaminhada por alguma UBS ou equipe da Estratégia Saúde da Família. Aquelas que vinham sendo atendidas pelo Ambulatório de Pediatria Social foram conduzidas à unidade do SUS mais próxima da sua moradia.

Entre as sete áreas do novo ambulatório, está a “segunda opinião pediátrica”, uma inovação do projeto, que representa o apoio especializado às Equipes da Estratégia Saúde da Família sempre que necessário. “O Ambulatório de Especialidades é mais um projeto que devolve à sociedade a isenção de impostos da instituição com responsabilidade social”, afirma Sérgio Zanetta.

## Especialidades oferecidas

Otorrinolaringologia  
Obesidade e sobrepeso  
Núcleo de apoio à aprendizagem  
Infecologia pediátrica  
Segunda opinião pediátrica  
Fonoaudiologia  
Odontologia



# PELO MUNDO

MUITO MELHOR DO QUE FAZER AS COMPRAS DE FIM DE ANO É DESFRUTAR DE UM BOM PROGRAMA CULTURAL, SEJA NO BRASIL OU DURANTE VIAGENS AO EXTERIOR



Divulgação

## RIO

### Cultura e ar puro

A bela “casa da Gávea”, retratada no documentário *Santiago*, de João Moreira Salles, é a sede do Instituto Moreira Salles no Rio de Janeiro. Fica em um terreno de cerca de 10 mil metros quadrados, com projeto paisagístico de Burle Marx e um pedaço de Mata Atlântica no seu entorno. O palacete moderno, de extremo bom gosto, abriga cinema, espaços para exposições, livraria e um café. Até 26 de janeiro, é possível conferir *Tacita Dean: a Medida das Coisas*, a primeira exposição individual da artista inglesa na América Latina. Além de obras em papel, como postais e fotografuras, a mostra inclui a projeção de filmes de autoria de Tacita Dean. De terça a domingo, das 11h às 20h. Rua Marquês de São Vicente, 476, Gávea, tel.: (21) 3284-7400 / 3206-2500.

## BRASÍLIA

### Obras-primas italianas

Um recorte representativo da arte europeia dos séculos 15 e 16 pode ser apreciado na exposição *Mestres do Renascimento*, que fica até o dia 5 de janeiro, no Centro Cultural Banco do Brasil (CCBB) de Brasília. São 57 obras pinçadas de importantes coleções italianas, entre pinturas, esculturas e desenhos. Estão representados nomes como Rafael (uma das suas obras expostas é a *Testa di Madonna*, reproduzida abaixo), Ticiano, Tintoretto, Leonardo da Vinci, Michelangelo, entre outros. A mostra já esteve no Rio e em São Paulo, com enorme sucesso de público. De terça a domingo, das 9 às 21 horas, com entrada franca. Tel.: (61) 3108-7600.



Reprodução/CCBB



Tomilap/Shutterstock

## BUENOS AIRES

### Joia portenha

O centenário Teatro Colón vale uma visita já pela sua arquitetura. A construção de estilo eclético, que remete ao início do século 20, chama a atenção pela exuberância. Já se apresentaram lá nomes como Strauss, Stravinsky, Toscanini, Caruso, entre outros. Há visitas guiadas todos os dias, das 9h às 17h, com duração aproximada de uma hora. Agora, quem quer mesmo ter uma noite de gala no Colón, uma ótima pedida é assistir ao balé *O Lago dos Cisnes*, que se apresenta de 17 a 28 de dezembro (menos nos dias 23, 24 e 25), sempre às 20h30. Os ingressos podem ser comprados antecipadamente pelo site <http://www.teatrocolon.org.ar>.



Divulgação

## NY

### Viagem ao surrealismo

Muitos consideram Nova York o destino dos sonhos para as compras de fim de ano, mas suas ofertas culturais é que são imbatíveis. No MoMa (Museum of Modern Art), há uma mostra preciosa do belga René Magritte, com foco na fase mais fértil e surrealista do pintor, que vai de 1926 a 1938. A exposição, que fica até 12 de janeiro, reúne 80 pinturas, além de colagens, objetos e fotografias. Vale a pena, é claro, conferir também o acervo permanente do MoMa. Confira os dias e horários de funcionamento pelo site <http://www.moma.org>.



Desiree Furioni

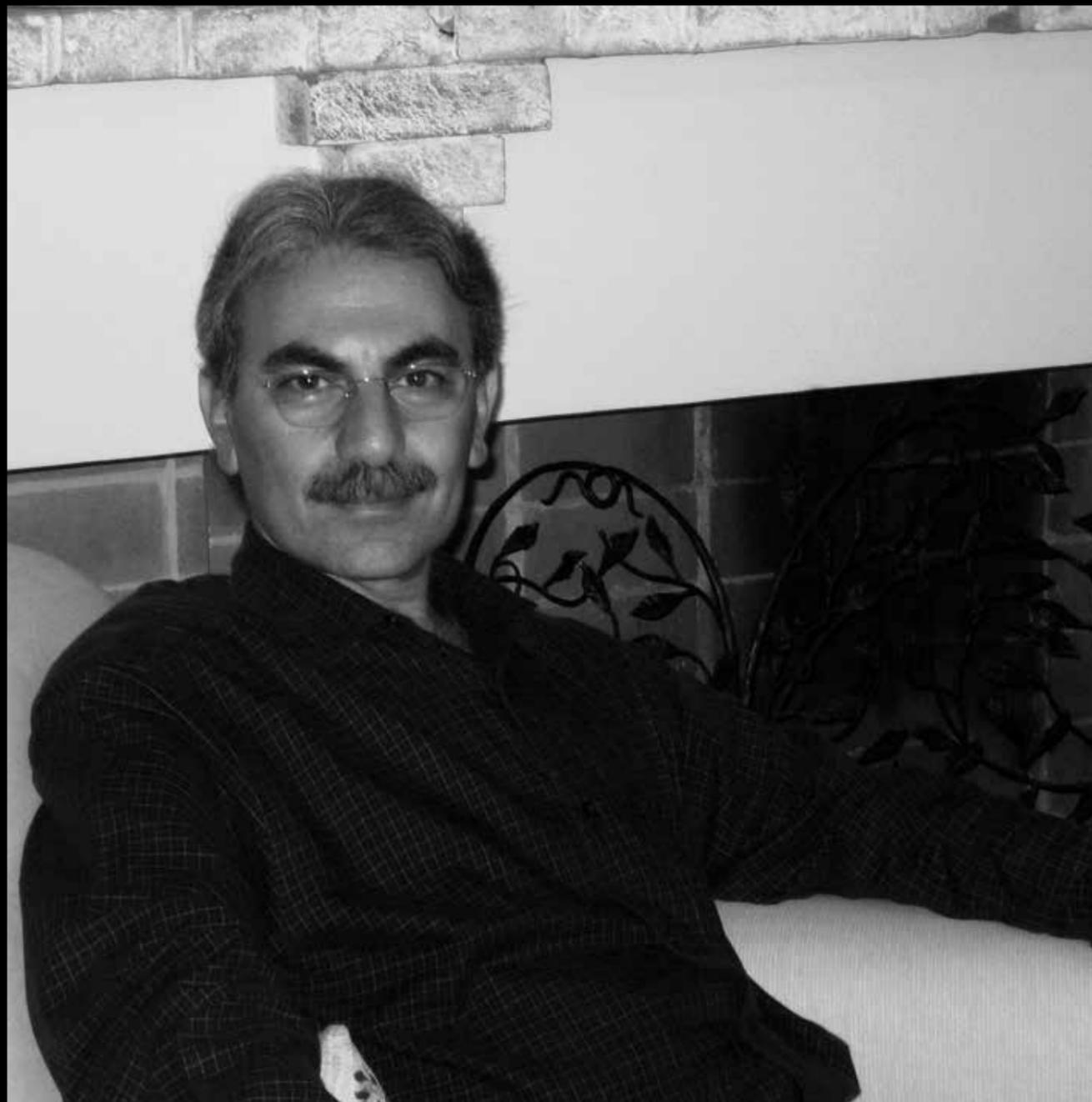


Ana Fucchi

## SP

### Concertos natalinos

Que tal se despedir de 2013 ouvindo uma das maiores orquestras sinfônicas da América do Sul em uma das construções mais lindas da cidade de São Paulo? Em dezembro, serão realizados dois concertos natalinos da Osesp (Orquestra Sinfônica do Estado de São Paulo), na sua sede, a Sala São Paulo, que fica na antiga Estação Júlio Prestes. Às 11 horas do dia 8, haverá um concerto com apresentação dos coros infantil, juvenil e acadêmico. Os ingressos, gratuitos, estarão disponíveis na bilheteria da Sala São Paulo a partir da segunda-feira anterior. Há limite de quatro por pessoa, sendo que, acima desse número, é cobrado R\$ 2 por ingresso. Outro concerto natalino está marcado para as 17 horas do dia 15, com ingressos de R\$ 58 a R\$ 67. [www.osesp.art.br](http://www.osesp.art.br).



Acervo Pessoal

**Doutor Eduardo Carone Filho (1953 - 2010)** Brillhante cirurgião do aparelho digestivo, tornou-se reconhecido mundialmente pelos transplantes de fígado, tendo colecionado ótimos resultados e histórias de sucesso. Foi um dos precursores dos transplantes hepáticos intervivos. Formado pela Unicamp, com residência em Cirurgia no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, fez parte da equipe do Prof. Daher Cutait e trabalhou por mais de 30 anos no Hospital Sírio-Libanês.

Responsável Técnico: Dr. Antônio Carlos Oliveira de Lima - CRM: 66344

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.

# PÓS-GRADUAÇÃO

## Faça parte deste espaço de troca de conhecimento.

Os cursos de especialização lato sensu e stricto sensu do Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa são ministrados por profissionais reconhecidos nacional e internacionalmente e membros do corpo clínico do Hospital Sírio-Libanês.

Com metodologias inovadoras, os cursos oferecem aos profissionais ações integradas de ensino e prática que antecipam o campo de trabalho permitindo que os alunos troquem conhecimentos, aumentem sua rede de contatos e suas opções no mercado de trabalho.



MAGNOT.COM.BR

### LATO SENSU

- APERFEIÇOAMENTO EM ANESTESIA REGIONAL
- APERFEIÇOAMENTO EM CUIDADOS AO PACIENTE COM DOR
- APERFEIÇOAMENTO EM CUIDADOS PALIATIVOS
- APERFEIÇOAMENTO EM HÉRNIA E PAREDE ABDOMINAL
- APERFEIÇOAMENTO EM NEURO-ONCOLOGIA
- COLOPROCTOLOGIA
- ENDOSCOPIA DIGESTIVA TERAPÊUTICA
- ESPECIALIZAÇÃO EM CIRURGIA UROLÓGICA MINIMAMENTE INVASIVA
- ESPECIALIZAÇÃO EM ENFERMAGEM EM CARDIOLOGIA
- ESPECIALIZAÇÃO EM ENFERMAGEM EM TERAPIA INTENSIVA
- ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO DA ATENÇÃO À SAÚDE
- ESPECIALIZAÇÃO EM GINECOLOGIA MINIMAMENTE INVASIVA
- ESPECIALIZAÇÃO EM MEDICINA INTENSIVA PARA ADULTOS
- ESPECIALIZAÇÃO EM NEUROINTENSIVISMO PARA ADULTOS
- ESPECIALIZAÇÃO EM REPRODUÇÃO ASSISTIDA

### STRICTO SENSU

- MESTRADO PROFISSIONAL EM GESTÃO DE TECNOLOGIA E INOVAÇÃO EM SAÚDE
- MESTRADO ACADÊMICO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE
- DOUTORADO ACADÊMICO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE

## Conheça também, faça parte e acompanhe as novidades:

### CURSOS

Atualização, Educação Continuada, Capacitação em Emergência e Trauma

### RESIDÊNCIA

Médica, Multiprofissional e Área Profissional da Saúde

### CONGRESSOS E SIMPÓSIOS

### PROJETOS DE APOIO AO SUS



**INSTITUTO SÍRIO-LIBANÊS  
DE ENSINO E PESQUISA**

**INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES: [WWW.HOSPITALSIRIOLIBANES.ORG.BR/ENSINO](http://WWW.HOSPITALSIRIOLIBANES.ORG.BR/ENSINO)**