

viver



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**

22 | 2019



EM PAZ COM A IDADE

O SEGREDO PARA ENVELHECER BEM
É TER AMADO
CADA ETAPA DA VIDA



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

CENTRO DIA

Lazer e segurança para a terceira idade.

Um lugar preparado especialmente
para eles aproveitarem todo o dia,
recebendo a atenção e o cuidado de uma
equipe com profissionais preparados
para promover a prática de atividades,
passeios e oficinas que estimulam
a criatividade, o aprendizado
e novas amizades.

VENHA PASSAR UMA TARDE CONOSCO!

ZEF 011



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

Centro Dia Mão Branca

CENTRO DIA
amaobrancacentrodia.com.br

associação beneficente
A MÃO BRANCA
de amparo aos idosos

EXPEDIENTE

VIVER

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

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

PRESIDENTE
Marta Kehdi Schahin

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

DIRETORIA GERAL
Paulo Chapchap

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

COLABORADORES
Mona Dorf

REVISÃO DE TEXTO
Kamila Queiroz

DIRETORA DE REDAÇÃO
Karin Faria (MTB - 25.760)

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

DIREÇÃO DE ARTE E DIAGRAMAÇÃO
Renata Buono

TRATAMENTO DE IMAGENS
BuonoDisegno

IMAGEM DE CAPA
Lightspring / Shutterstock

GRÁFICA
Elyon

TIRAGEM
10.000 exemplares

EDITORIAL

O SEGREDO É BEM VIVER

A longevidade do ser humano deu um salto nas últimas décadas graças à melhoria na qualidade de vida e aos avanços da medicina. O resultado é uma população mundial cada vez mais idosa, e o Brasil será o primeiro país em desenvolvimento a envelhecer. As estatísticas dão conta de que, em 2050, a população com mais de 60 anos ultrapassará a fatia de 30% dos brasileiros. A nossa reportagem de capa traz esse tema e mostra que o caminho para chegar bem aos 80 anos é ter vivido bem década por década desde a adolescência.

Nas seções voltadas à qualidade de vida, VIVER dedicou a edição aos temas alimentação – recorrendo sobre os cuidados com o consumo de açúcar – e leitura – apresentando modelos de bibliotecas revitalizadas em São Paulo e Brasília que entregam ao público, além do acesso a livros, uma boa programação de entretenimento cultural. Em Viajar, nossa revista traz uma reportagem sobre Copenhague, capital da Dinamarca, que recebeu a visita de membros de nossas equipes médica e de inovação, num rico intercâmbio de ideias inovadoras para a saúde.

A publicação traz ainda uma reportagem sobre a importância da sustentabilidade na saúde suplementar e adianta que recuperar o segmento é um dever social, envolvendo prestadores da saúde, profissionais e beneficiários. E a seção Entrevista apresenta o que há de mais avançado para o tratamento da dor crônica.

Boa leitura,

PAULO CHAPCHAP

Diretor Geral da Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês

CERTIFICAÇÕES DO HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS



Sumário

04 FIQUE POR DENTRO

Cuidados com idosos, certificação à nutrição oncológica e ambulância dedicada ao PA cardiovascular são os destaques da seção

08 CAPA

Seguindo o exemplo dos "novos velhos", geração nascida nos anos 1960, a receita para bem envelhecer é viver bem cada fase da vida

18 VIVER

18 | COMER

Especialistas colocam o açúcar em xeque: está na hora de combatê-lo do mesmo modo que se combate o cigarro?

26 | VIAJAR

Conheça a felicidade dinamarquesa, as atrações de Copenhague e o intercâmbio de inovação que pode se estabelecer entre esse país e o Sírio-Libanês

32 | PASSEAR

Bibliotecas estão se renovando para atrair cada vez mais leitores. Confira a programação das principais delas em São Paulo e Brasília

40

ÁREA MÉDICA

40 | ENTREVISTA

A maioria das dores crônicas tem controle. Veja o que há de mais avançado em seu tratamento na entrevista de Dr. João Valverde

42 | DE PONTA

Saúde suplementar: conheça os tipos de planos de saúde no Brasil e o modelo sustentável baseado no médico de família



44 | SEM JALECO

Correndo montanha acima, Dr. Christian Morinaga recarrega a bateria para garantir a excelência de seu trabalho no pronto atendimento



46 | CULTURA E LAZER

Confira o que algumas das principais capitais do mundo têm em cartaz



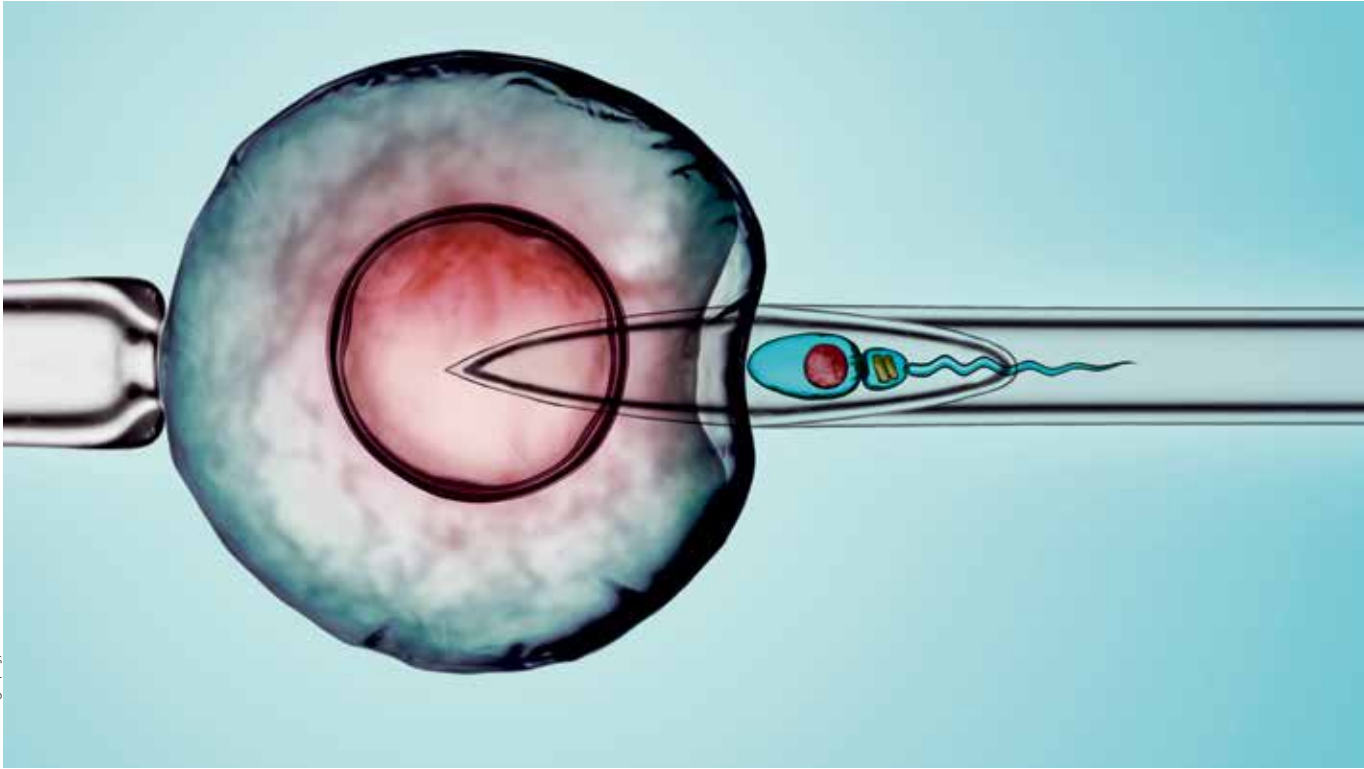
48 | RETRATO

Dr. Artur Katz é o homenageado desta edição

Nanoestruturas metálicas produzidas por raio laser

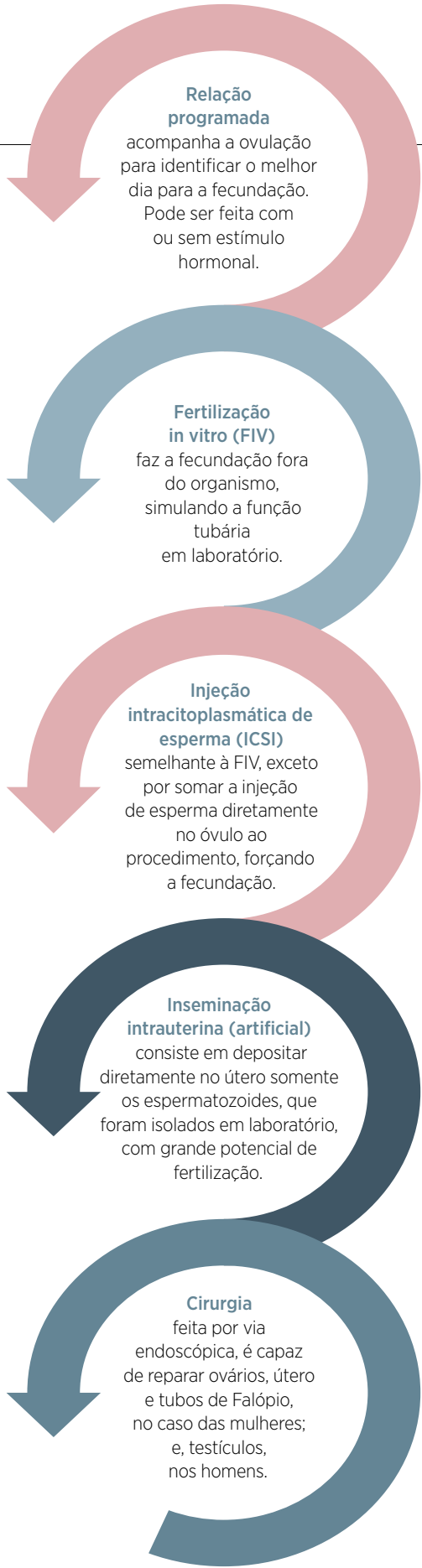
CENTRO DE REPRODUÇÃO ASSISTIDA DO SÍRIO-LIBANÊS

Seguindo o modelo de excelência no atendimento do Hospital Sírio-Libanês, funciona na unidade Itaim o Centro de Reprodução Assistida, que trata a infertilidade com as mais avançadas técnicas de fertilização humana disponíveis no segmento. Além de um serviço de congelamento de óvulos e embriões, as possibilidades de tratamento disponíveis na unidade vão desde procedimentos mais simples, como relações sexuais programadas e inseminação intrauterina, até as técnicas de fertilização in vitro, cirurgias de alta complexidade e diagnósticos de última geração. Um exemplo são as biópsias embrionárias, capazes de diagnosticar nos embriões a existência de alguma doença genética ou cromossômica antes da implantação no útero da mãe. A qualidade do atendimento oferecido baseia-se no tripé: equipe multiprofissional altamente qualificada e em permanente processo de atualização, uso dos mais avançados recursos tecnológicos e humanização da prática médica. Uma novidade diz respeito ao novo modelo de atendimento do serviço, que conta com uma equipe médica dedicada e condições especiais para realização dos procedimentos. A unidade também atua nas áreas de ensino e de pesquisa por meio do Sírio-Libanês Ensino e Pesquisa. Essas atividades garantem ao Centro de Reprodução Assistida do Sírio-Libanês a possibilidade de oferecer o que existe de melhor e mais avançado para solucionar problemas relacionados à fertilidade.



Nixa Photography/Shutterstock

Técnicas adotadas



AMBULÂNCIA DEDICADA À CARDIOLOGIA

Depois de inaugurar o Pronto Atendimento Cardiovascular, em sua unidade da Bela Vista, em São Paulo, o Hospital Sírio-Libanês adota uma ambulância inteiramente dedicada aos primeiros atendimentos do coração. O veículo apresenta grande espaço interno, sendo totalmente aparelhado e adequado às necessidades de uma emergência cardiovascular, dispondo, em especial, de monitorização cardíaca contínua, inclusive podendo realizar eletrocardiograma com 12 derivações (e transmissão do mesmo), cardioversor elétrico (com pás para marcapasso transcutâneo), ventilação mecânica invasiva e não invasiva de transporte e monitoração dos gases com oxímetro de pulso e capnografia.



Halfpoint/Shutterstock

CURSO A DISTÂNCIA DE CUIDADOR DE IDOSOS

O Sírio-Libanês Ensino e Pesquisa acaba de lançar o curso a distância de Cuidador de Idosos, dentro de sua nova grade de cursos de Ensino a Distância (EAD). A formação é voltada para pessoas com idade igual ou superior a 18 anos, com interesse na área e que completaram o ensino fundamental, além de profissionais da saúde, como auxiliares e técnicos de enfermagem. Criado e coordenado por Dra. Lilian Schafirovits Morillo, geriatra do corpo clínico da instituição, o curso tem como objetivo dar uma visão global do idoso e de suas necessidades para os interessados na profissão, uma das que mais crescem no Brasil.

Dra. Morillo conta que o curso abordará temas como o processo de envelhecimento e o papel do cuidador, destacando pontos importantes, como os sinais que alertam para a necessidade de solicitar ajuda médica, os riscos da medicação sem orientação do profissional adequado, a forma correta de ministrar remédios e organizar estoques, os cuidados com a pele, a prevenção de quedas e as principais doenças entre idosos. “O nosso principal compromisso é com a qualidade na formação e no cuidado com o idoso. Nossa experiência e excelência dentro do Hospital Sírio-Libanês com a geriatria serão amplamente compartilhadas durante esta formação”, afirma Dra. Lilian.

Christian Fassel Tudesco, superintendente de operações do Sírio-Libanês Ensino e Pesquisa, conta que o curso é o início da carreira, com informações para que as pessoas que não atuam na área conheçam a profissão. Porém, ele lembra que a busca por formação deve ser permanente. “Aqui no Sírio-Libanês Ensino e Pesquisa, por exemplo, temos outros cursos, presenciais, para quem quer seguir nesta área”, diz, citando os cursos Cérebro Ativo, que tem por objetivo promover a saúde cerebral de adultos e idosos, além de cursos de pós-graduação em geriatria voltados para médicos e outros profissionais da área de saúde.

Duração: 20 horas - a partir da inscrição, o acesso fica disponível para que o aluno conclua os estudos no prazo que considerar mais adequado

Inscrição e mais informações: <http://eadsiriolibanes.org.br/curso/cuidador-de-idosos> **Valor:** R\$ 300,00

RECONHECIDO PELA EXCELÊNCIA NO ATENDIMENTO AO IDOSO

O Pronto Atendimento Geriátrico Especializado (ProAGE) do Sírio-Libanês foi reconhecido pelo Accreditation (GEDA), programa criado pelo American College of Emergency Physicians (ACEP), com apoio do Instituto de Saúde Gary e Mary West e da Fundação John A. Hartford, para reconhecer os centros de emergência ao redor do mundo que fornecem atendimento de excelência aos idosos. É a primeira vez que um hospital da América do Sul recebe essa acreditação. Desde a criação do serviço, em 1º de agosto de 2017, a instituição conta com especialistas para o atendimento ao paciente idoso, das 10h às 24h, sete dias por semana.

Para Dr. Pedro Curiati, geriatra do ProAGE que liderou o processo de acreditação com o apoio do Instituto de Qualidade e Segurança (IQS) do Sírio-Libanês, o atendimento aos idosos é mais complexo, pois, muitas vezes, eles têm a saúde mais frágil, queixas e sintomas são feitos de maneira menos assertiva e o diagnóstico é mais desafiador. Justamente por isso, o atendimento especializado é fundamental para melhorar a experiência e proporcionar mais conforto e segurança aos pacientes. “Estamos muito orgulhosos com o reconhecimento, que coroa o trabalho especializado e de muito cuidado que prestamos em nosso pronto atendimento”, conclui Dr. Curiati.



Stock-Asso/Shutterstock

NUTRIÇÃO RECEBE CERTIFICAÇÃO DIAMANTE EM ONCOLOGIA

O Hospital Sírio-Libanês acaba de receber, na categoria Diamante, o certificado de melhor nutrição dedicada ao paciente oncológico. Trata-se da primeira edição da certificação feita pela Sociedade Brasileira de Nutrição Oncológica sob os critérios de excelência na assistência nutricional para o paciente com câncer. Para Ariane Nadólskis Severine, Gerente do Serviço de Alimentação do hospital, isso representa o reconhecimento da qualidade ofertada. “Isso significa que nossa assistência nutricional ao paciente oncológico, na Bela Vista, no Itaim Bibi ou em Brasília, mantém as melhores práticas e entrega um serviço de excelência”, afirma. Segundo a nutricionista responsável, o plano dietoterápico é traçado individualmente para cada paciente, levando em conta todas as suas necessidades, da avaliação até a definição do plano alimentar, passando pelo acompanhamento do paciente clínico e cirúrgico, inclusive no pós-alta. “A individualização e o acompanhamento dos nossos pacientes são focados na recuperação ou manutenção de seu estado nutricional durante o tratamento e depois dele”, conclui.

O segredo
para gostar
da vida depois
dos 50 é ter
gostado da
vida sempre,
e aproveitado
intensamente
o que cada
fase tem
a oferecer

Sempre é tempo de viver bem

Em “O Retrato de Dorian Gray” (1890), clássico da literatura em que o protagonista se diz disposto a entregar a alma ao diabo para parecer sempre jovem, Oscar Wilde descreve: “(...) nós nunca recuperamos nossa juventude. O pulso da alegria que reverbera em nós aos 20 anos se torna letárgico. Nossos membros falham, nossos sentidos apodrecem. Degeneramos em marionetes horrendas, assombradas pela memória das paixões das quais tivemos tanto medo e as intensas tentações às quais não ousamos ceder. Juventude! Juventude! Não há absolutamente nada no mundo além da juventude!”.

Na obra-prima de Wilde, Gray, jovem aristocrata e lindo, temia de forma tão patológica o envelhecimento que encontrou uma forma de fazer com que seu retrato envelhecesse em seu lugar. Ele representa um pouco do sentimento contido na maioria das pessoas quando se deparam com as primeiras rugas e demais mudanças que chegam com o passar do tempo.

Ainda hoje, mais de um século e muito avanço da medicina depois, a relação com o envelhecimento ainda é difícil para quase todos, embora ninguém queira a morte como alternativa. Foi o que demonstrou, por exemplo, uma brincadeira, “viralizada” pelas redes sociais, que envelhecia a foto das pessoas por meio de um aplicativo. Feito o experimento, boa parte dos que brincaram confessou estranhar a imagem criada e sentir desconforto com a possibilidade de viver com a fisionomia simulada. Essa dificuldade em envelhecer é tão presente que já tem nome: gerontofobia.

A terminologia pode ser novidade, a angústia, porém, não é. “Esse sentimento é tão antigo quanto a história da humanidade, tanto que o filósofo Marco Túlio Cícero, um século antes de Cristo, escreveu ‘A Arte de Envelhecer’, pontuando as vantagens

dessa fase da vida”, afirma o psiquiatra especializado em comportamento humano do Hospital Sirio-Libanês, Dr. Antônio Guerra. A sensação de inadequação vem à medida que a sociedade estigmatiza o velho como incapaz e inadequado. É a partir dessa visão equivocada que surgem medo e preconceito em relação à velhice. Muitos afirmam que têm medo da discriminação e, por isso, não aceitam que estão envelhecendo. A sociedade usa “velho” no sentido pejorativo,

+ A relação com o envelhecimento ainda é difícil para quase todos, embora ninguém queira a morte como alternativa. Foi o que demonstrou, por exemplo, uma brincadeira, “viralizada” pelas redes sociais, que envelhecia a foto das pessoas por meio de um aplicativo. Feito o experimento, boa parte dos que brincaram confessou estranhar a imagem criada e sentir desconforto com a possibilidade de viver com a fisionomia simulada

faz piadas a respeito e o trata como se ele estivesse tirando o lugar do mais novo, alimentando um medo que pode virar patológico. “A melhor resposta ao preconceito é envelhecer bem, com saúde e em atividade”, afirma o especialista.

Mas não é só o preconceito que alimenta esse pavor. Há dados e muitos relatos que demonstram insatisfação com corpo, capacidade física e todas as mudanças que começam a ser acompanhadas diante do espelho. O geriatra do Hospital Sirio-Libanês, Venceslau Coelho, conta que esse incômodo é relativamente frequente no consultório, embora não saiba especificar se o que desagrada é envelhecer ou se deparar com a fragilidade frente à energia da juventude. “As pessoas comparam com frequência quem elas foram com quem elas são”, diz o médico e confirma Dorian Gray: “Quando sua juventude se esvaír, sua beleza irá com ela e você subitamente descobrirá que não lhe restarão muitos triunfos”.

Para Coelho, um aplicativo que antecipe a imagem enrugada da velhice incomoda, pois pode apresentar um futuro deturpado da realidade deste século. O risco é desenhar um futuro permeado por essa imagem ultrapassada de pessoa dependente que foi construída ao longo dos séculos passados de civilização. Isso explica a ansiedade que acompanha quem sofre com gerontofobia e que pode surgir em qualquer idade. Segundo ele, tem gente que tem medo de envelhecer em qualquer fase da vida. “Há pessoas que com menos de 30 anos já fizeram cirurgias plásticas, pessoas que não conseguem imaginar a vida depois dos 60 anos e acabam tendo dificuldade para resignificá-la porque ainda têm em mente a imagem de uma pessoa com limitações”, avalia.

O ginecologista do Sirio-Libanês, Eduardo Motta, concorda que o preconceito nasce do fato de que na cultura ocidental não se vê o envelhecimento como conquista de sabedo-



Por Master1305/Shutterstock



ria, respeito e aprimoramento humano, mas como defasagem e dependência. Dr. Motta acrescenta que com a internet isso ficou pior. “Por exemplo, antigamente os jovens obtinham conhecimento do passado com os mais velhos, hoje, se o mais velho da família conta algo, alguém verifica no Google e denuncia imprecisões na informação, descredenciando ainda mais os idosos”.

De acordo com Dr. Motta, na mulher, o preconceito com a velhice tem ainda a adversidade da perda da capacidade reprodutiva e da beleza. Em uma sociedade em que a mulher ainda é muito valorizada pela

aparência, envelhecer, mais do que ser descartada, é tornar-se invisível. Isso explica a corrida de milhares de mulheres mundo afora às clínicas e consultórios de cirurgias plásticas. De acordo com dados Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica e Estética (ISAPS), em 2018 foram 11 milhões de procedimentos no Brasil.

O médico destaca que não são todas as mulheres que reagem assim e lembra de uma entrevista com Fernanda Montenegro que passou a usar como modelo de sabedoria. Nela, a atriz dizia que nunca faria uma cirurgia plástica porque não queria apagar

de seu rosto as marcas da sua história. “Há exceções, ainda bem”, diz. Para o médico, o paradoxo é que, bem agora que estamos vivendo mais, as pessoas estão mais aflitas com o envelhecimento e mais dedicadas a manter ou resgatar artificialmente a juventude, com corrida às cirurgias plásticas, adoção de hormônios e outros recursos. “Agora, tenho de dizer que é uma corrida inglória, pois, se você tem 60 anos não vai voltar a ter 30.”

Do ponto de vista do homem, Dr. Carlos Bautzer, urologista do Sírio-Libanês, conta que também há aspectos psíquicos, orgâni-

cos e sexuais a considerar. Segundo ele, a maioria dos homens também lida mal com o envelhecimento. Do ponto de vista orgânico, ao romper a barreira dos 50, é preciso prestar atenção à próstata, tanto o crescimento benigno quanto o maligno merecem atenção. “Isso em si é um problema, pois culturalmente os homens não têm costume de ir ao médico. Mesmo em checkups corporativos, eles fazem somente os exames urológicos programados pela empresa e não todos que deveriam fazer”, afirma.

No que diz respeito à função sexual, Dr. Bautzer destaca que há estudos demons-

+ O paradoxo é que, bem agora que estamos vivendo mais, as pessoas estão mais aflitas com o envelhecimento e mais dedicadas a manter ou resgatar artificialmente a juventude

trando que, a partir dos 40 anos de idade, cerca de 50% da população masculina tem queixas sobre o próprio desempenho. “O medo de falhar e os aspectos orgânicos que vêm com a idade levam tais pacientes ao médico, mas nem sempre em tempo de resolver rapidamente o problema”. Na opinião do médico, é essa conjunção de fatores que leva os homens a não aceitarem o envelhecimento, buscarem um desempenho físico incompatível com a idade, inclusive com parceiras muito mais jovens, frustrando-se cada vez mais com a perspectiva de envelhecer.

NOVOS VELHOS

O Brasil será o primeiro país não desenvolvido a envelhecer. Conforme as estatísticas, a expectativa é de que, em 2050, a população com mais de 60 anos ultrapasse a fatia de 30% dos brasileiros. Na década de 1940, esse número correspondia a 5%. Isso aconteceu porque longevidade é resultado de qualidade de vida, acesso à saúde e à infraestrutura, prerrogativas inacessíveis em sociedades mais carentes. Ou seja, estamos a caminho do que se pode chamar de um mundo grisalho, e o melhor a fazer é mudar a forma de encarar essa etapa da vida.

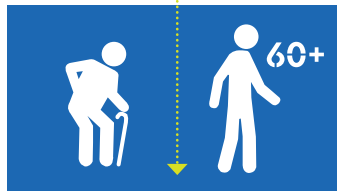
A antropóloga Mirian Goldenberg realizou uma pesquisa com 5 mil pessoas, entre homens e mulheres, de 18 a 90 anos e publicou o resultado do trabalho no livro “A Bela Velhice”. Para ela, o caminho para envelhecer bem é individual e distinto, tanto no tocante a hábitos adotados como no comportamento, e vai além da lista de regras para preservar saúde e independência. Na tentativa de compreender como os “novos velhos” encaravam a passagem do tempo, especialmente numa cultura em que o corpo tem valor de capital, a antropóloga concluiu que mulheres sofrem mais do que os homens nesse processo, principalmente, no que diz respeito à aparência. De acordo com o estudo, até 59 anos, cerca de 38% das mulheres temem envelhecer, enquanto 25% dos homens compartilham a mesma aflição.

Depois dos 60, as preocupações, especialmente com a aparência, são mais amenas e o temor se volta para a garantia da independência. Na síntese, o que assusta a ambos os sexos é a possibilidade de ter limitações físicas, de depender dos outros, do abandono, de perder a memória, de ficar sem dinheiro. Os homens, especificamente, mencionaram a preocupação de se tornarem inúteis, chatos, deprimidos e sem atividades. Eles acham que a velhice é tempo de estar com a família, já que passaram boa parte da vida trabalhando.

20
milhões

de brasileiros, nascidos entre 1940 e 1950, participaram das mudanças e rupturas de comportamento da década de 1960

A jornalista Léa Maria Reis, que também dedicou anos ao estudo do envelhecimento, traz um novo cenário em seu livro “Novos Velhos”. Para ela, há uma mudança de comportamento revolucionária entre os que estão chegando aos 60 anos. Depois de entrevistar médicos neurologistas, oncologistas, psicólogos, psicanalistas, uma demógrafa e uma terapeuta corporal, Léa demonstra que há um novo perfil da população que chega aos 60 anos em nossos tempos. Em uma amostra do que a ciência denominou envelhecimento ativo, os novos velhos são economicamente plenos e gozam de saúde para aproveitar a vida. Dr. Venceslau assina embaixo, lembrando que até o ícone que representa o idoso nos espaços públicos foi modificado. “Trocaram a imagem de um senhor, curvado e de bengala, por uma versão mais ereta e sem necessidade de apoio



O ícone adotado para indicar a terceira idade em espaços públicos evoluiu e não apresenta mais uma imagem curvada e de bengala

para se locomover”, comemora o geriatra.

O livro “Novos Velhos” calcula que os mais de 20 milhões brasileiros nascidos entre 1940 e 1950, período que se convencionou chamar de baby boom, no pós-guerra, participaram das mudanças e rupturas de comportamento da década de 1960 e estão prontos para promover outra fascinante revolução de costumes: envelhecer bem, em atividade e com independência.

De acordo com os especialistas do Sirio-Libanês, isso é um fato. A sociedade está em transformação, impulsionada pela tecnologia e pela velocidade dada à comunicação com o advento da internet e das redes sociais, a população com 60 anos ou mais está cada vez mais produtiva, participativa, envelhecendo melhor e mais feliz. “Hoje, falamos muito em envelhecimento ativo e também em funcionalidade, que tem a ver com as funções que a pessoa desempenha de acordo com a idade, buscando sempre a independência”, comenta o geriatra Venceslau Coelho. “É preciso encarar o envelhecimento não como um término, mas como mais uma fase da vida”, completa.

Segundo o ginecologista Eduardo Motta, o segredo para gostar da vida depois dos 50, 60, é ter gostado da vida sempre, abolindo os paradigmas de que felicidade e beleza são sinônimos de juventude. “Temos de viver bem e cuidar do corpo e da saúde em cada fase de nossa vida para chegarmos bem e independentes aos 70 anos”, aconselha.

A respeito do preconceito que ainda recai sobre essa população, os especialistas são unânimes: se os mais jovens ainda encaram os idosos com desprezo, inclusive porque eles são o reflexo mais real do que todos serão com o passar dos anos, é preciso uma mudança imediata de mentalidade, de ambas as partes. “Tanto os jovens quanto os que viveram muito precisam reconhecer o valor da experiência e o privilégio de ainda usufruírem da vida”.



A ARTE DE ENVELHECER

Filósofo, senador, advogado e orador que viveu na Roma antiga, no século primeiro antes de Cristo, Marco Túlio Cícero deixou algumas dicas sobre envelhecer que o ajudaram a encarar a própria morte. Dr. Antônio Guerra garante que as lições de “A Arte de Envelhecer” permanecem atuais 2020 anos depois. Confira!



Paulaphoto/Shutterstock

APTIDÕES

Para Cícero, as pessoas que atingiram a velhice têm melhor aptidão para funções nobres, que exigem sabedoria, sensatez, reflexão e experiência, como conduzir os negócios. Aos mais jovens devemos entregar atividades que exigem o vigor físico da juventude, isto é, os trabalhos braçais.

CORPO E MENTE

Só perde a memória quem não a utiliza. Palavras do filósofo: “O engenho persiste nos idosos, desde que deem continuidade aos estudos e ao trabalho”. Cícero conta que Sófocles, acusado de velho e sob risco de intervenção da família, convenceu os juízes de sua sanidade ao ler um trecho de “Édipo em Colona”, que escrevera naqueles dias às voltas com tal julgamento. Sobre a capacidade física, o filósofo afirma em seu livro que limitações físicas não são uma condição inerente à velhice, mas as doenças são provenientes dos exageros e da falta de cuidado com o corpo durante a juventude. “A intemperante e libidinosa juventude repassa para a velhice um corpo debilitado”, escreve o filósofo.

PRAZERES

Se a velhice é marcada pela redução do desejo sexual, que nela reine a razão. Para Cícero, menos volúpia assegura também menos interesse por álcool e drogas, menos gula e muito mais prazer no convívio com o outro, no diálogo e no companheirismo: “Aprecia-se menos o prazer sensitivo e mais a companhia dos amigos e a conversação”. “O leitor deve dedicar-se a envelhecer, aprendendo cada dia mais, pois nada, por certo, pode superar esse prazer da alma”, aconselha o filósofo.

MORTE

Cícero diz que triste é a situação da pessoa que atinge a velhice sem conseguir encarar a morte com a coragem de quem teve uma vida que valeu a pena ser vivida. O filósofo destaca que a proximidade da morte não é privilégio dos mais velhos e que deve ser motivo de alegria lembrar-se de que, enquanto os jovens desejam uma vida longa, o velho já a desfrutou.



Marcos Mesa Sam Wordley/Shutterstock

Somente assim se poderá alcançar a dita bela velhice. E cada qual deve encontrar o segredo para conquistá-la. Mas todos esses belos novos velhos têm algo em comum: um projeto de vida que não passa pelo corpo ou pela aparência. Eles não se aposentaram de si mesmos e recusaram as regras para se comportarem como velhos. Não se tornaram apagados, infelizes, doentes, deprimidos e insensíveis. Estão em busca de novos significados para o envelhecimento. Como disse Dr. Venceslau: “Envelhecer é uma experiência pessoal, cada um

+ Depois dos 60, as preocupações, especialmente com a aparência, são mais amenas e o temor se volta para a garantia da independência

sabe como lida com a passagem do tempo.” O gargalo que ainda preocupa a todos fica por conta de quanto a sociedade precisa evoluir para acolher a população envelhecida. Embora o Estatuto do Idoso seja um avanço, é importante aprimorar a rede pública de saúde e urbanizar as áreas onde vivem populações menos favorecidas. O Estado tem de garantir a todos recursos mínimos para obter medicamentos, acesso à saúde, esportes e alimentos mais saudáveis. Os investimentos nas duas pontas da população devem ser equilibrados. ■



apague essa ideia

Pesquisadores e autoridades da saúde começam a discutir
se chegou a hora de combater o açúcar
com o mesmo empenho com que se combate o tabaco

açúcar

Dean Drobot/Shutterstock



Marcos Mesa Sam Wordley/Shutterstock



Sarut Chaprasert/Shutterstock



Puhhha/Shutterstock



Já tem algum tempo que autoridades da saúde falam em uma epidemia global de obesidade. Somente no Brasil, o índice de obesos cresceu 42%, entre 2007 e 2017, segundo os dados mais recentes do Ministério da Saúde. O excesso de consumo de açúcar é uma das razões apontadas pelas pesquisas para o aumento da obesidade, especialmente aquele adicionado às bebidas açucaradas e aos produtos industrializados, especificamente os que se enquadram na categoria ultraprocessados, cada vez mais presentes na mesa dos brasileiros. “São alimentos que contêm mais sal, mais açúcar, mais gordura, além de uma série de aditivos e conservantes cujos reais efeitos para a saúde ninguém conhece precisamente”, alerta a endocrinologista e coordenadora do Núcleo de

Transtornos Alimentares do Hospital Sírio-Libanês, Claudia Kalil. O aumento da obesidade pode causar uma série de doenças crônicas, como hipertensão arterial e diabetes. Até pouco tempo atrás, doenças exclusivas de adultos, mas que ganham cada vez mais vítimas entre a população infantojuvenil. Estima-se que, por conta disso, uma geração inteira de crianças terá bem mais problemas de saúde do que seus pais tiveram ao longo da vida. Além disso, um estudo divulgado pela revista científica “British Medical Journal” dá conta de que o consumo de bebidas como refrigerantes e sucos adoçados artificialmente, além de causar obesidade, pode aumentar o risco de desenvolvimento de certos tipos de câncer, como os de mama, próstata e intestino. Conduzido por pesquisadores franceses, o estudo avaliou o comportamento de mais

de 100 mil adultos e demonstrou que quem ingere por dia apenas 100 ml de bebidas industrializadas açucaradas tem um risco 18% maior de ter câncer. Para a endocrinologista do Sírio-Libanês, embora ainda não haja conexão direta entre açúcar e câncer, o primeiro merece ser tratado como tabaco porque vicia, independentemente de novos estudos que o condenem. “Assim como as drogas químicas, causa dependência”, diz. O consumo excessivo de açúcar em qualquer formato, seja o próprio açúcar, pão, massa, arroz ou qualquer carboidrato fino, pois todo carboidrato é convertido em açúcar no organismo, vicia. “O açúcar age no cérebro nos mesmos receptores das drogas químicas e faz com que o consumidor precise de montantes cada vez maiores de açúcares para obter a mesma sensação de prazer”, explica.

“O açúcar age no cérebro nos mesmos receptores das drogas químicas e faz com que o consumidor precise de montantes cada vez maiores de açúcares para obter a mesma sensação de prazer”
Dra. Claudia Kalil

Por essa e outras razões, o consumo excessivo do açúcar e dos ultraprocessados açucarados acendeu o alerta vermelho para pesquisadores e autoridades da saúde. Atualmente, autoridades, instituições, profis-

sionais de saúde e imprensa especializada buscam responder se chegou a hora de tratar o açúcar como se trata o tabaco. MEDIDAS MAIS DURAS Sob o temor geral de que uma geração inteira de crianças tenha cada vez mais problemas de saúde, entidades de defesa do consumidor atuam para que sejam adotadas medidas mais duras para esse segmento da indústria, dentre elas: a proibição da publicidade voltada às crianças e alertas nos rótulos dos alimentos. Autoridades públicas pelo mundo também admitem os malefícios do açúcar para a saúde e vislumbram medidas como a assinatura de um acordo com a indústria para a redução da quantidade de açúcar nos alimentos industrializados. Especialistas, entidades e pesquisadores acham que ainda está longe a data de

ter uma medida realmente efetiva contra o açúcar em termos de saúde pública. A expectativa de todos é alcançar o mesmo nível que o das campanhas de combate ao fumo e são unânimes em dizer que é hora de comunicar esses riscos à população. O primeiro passo para lidar com o problema de maneira eficaz seria alterar a rotulagem dos alimentos ultraprocessados e bebidas açucaradas colocando um alerta sobre os altos teores de açúcar, de sódio ou gordura na frente da embalagem. Outra medida importante é tributar a produção de bebidas açucaradas. O governo brasileiro, no entanto, na contramão dos países desenvolvidos, assinou um decreto ampliando de 8% para 10% o benefício fiscal do IPI (Imposto Sobre Produtos Industrializados) para a fabricação de concentrados de refrigerantes. ■



Filipes/Shutterstock

Em dez anos

268
milhões
de crianças
acima do peso

91
milhões
de crianças obesas

39
milhões
de crianças com
gordura no fígado

28
milhões
de crianças
com hipertensão

4
milhões
de crianças
com diabetes tipo 2



Andras_csontos/Shutterstock

O tamanho do problema O dado assusta. Segundo estudo da Federação Mundial de Obesidade, o número de crianças e adolescentes de 5 a 17 anos acima do peso deve pular de 220 milhões para 268 milhões em menos de uma década. E, dentro dessa turma, a projeção é que cerca de 91 milhões serão obesos. Com o excesso de gordura, vêm diversas encrencas. Prova disso é que, segundo a pesquisa, 28 milhões dos pequenos terão hipertensão, 39 milhões estarão com gordura no fígado e 4 milhões com diabetes tipo 2, doenças até aqui associadas às pessoas mais velhas. O estudo aponta ainda que 80% dessas crianças serão de países menos desenvolvidos.

Médicos **especializados**
e **atenção** ao paciente.

*Cuidado que
envolve você*



SÍRIO-LIBANÊS

Centro de Oncologia

São Paulo
(11) 3394.0200

Brasília
(61) 3044.8888

Agende sua primeira consulta pelo WhatsApp:

São Paulo
(11) 99253.4928

Brasília
(61) 99955.4558

hsl.org.br

Dezembro/2019 | Responsável técnico:
Dr. Fernando Gaiem - CRM/SP 62.144

viver 26 | VIAJAR

NA

DINAMARCA

SER FELIZ É SER SIMPLES

O país que vem se revezando no posto de mais feliz do mundo com Finlândia, Noruega e Suíça tem muito mais atrações do que sonha a vã filosofia

Centro Georges Pompidou

Não é à toa que a Dinamarca é o país de um dos maiores autores de contos de fada da história, Hans Christian Andersen. Lá, nasceram “A Pequena Sereia”, “A Roupas Nova do Rei” e “O Soldadinho de Chumbo”. Parte da inspiração pode ter saído dos luxuosos e ostensivos castelos que compõem a paisagem do país, como o de Kronborg, que foi cenário de Hamlet. Sem dúvida a cena dinamarquesa remete à nobreza e à infância, mas é ao astral *hygge* (pronuncia-se hu-ga) que atribuem a sensação de felicidade que paira no ar.

A capital, Copenhague, com pouco mais de 600 mil habitantes, fica nas ilhas costeiras de Zelândia e Amager e a uma ponte da Suécia, pelo sul. O centro histórico da cidade, chamado de Indre By, mantém uma área rococó do século XVIII (Frederiksstaden), que abriga a família real, no Palácio de Amalienborg. Perto dali, também estão o Palácio de Christiansborg e o Castelo Rosenborg, da era renascentista, que é cercado por jardins e guarda as joias da coroa.

Mas não são castelos, nem luxo, que asseguram a felicidade dinamarquesa. Embora ostente um dos mais altos níveis de vida do mundo, em Copenhague, felicidade e bem-estar baseiam-se em saber desfrutar da vida com conforto, descontração e simplicidade. *Hygge* é o nome que os dinamarqueses deram para isso. Aconchego é a palavra em português mais próxima de uma tradução, mas ela, sozinha, não captura tudo o que o conceito inclui.

O QUE É HYGGE

Trata-se de um conceito 100% dinamarquês que traduz a sensação de pleno bem-estar e acolhimento do ponto de vista de cada sujeito. Para um, pode ser sentar em frente à lareira com um bom vinho, boa música e amigos. Para outro, ver um bom filme sob edredons numa noite fria; um



chá à luz de velas acariciando seu bicho de estimação ou uma roda de amigos em volta da fogueira numa noite fria.

No livro “Hygge: o segredo dinamarquês para a felicidade”, Meik Wiking, diretor do Instituto da Busca da Felicidade de Copenhague, explica que *hygge* é achar a felicidade em pequenas coisas. É a opção por um estilo de vida simples, que pode ser adotado por todos, das roupas e costumes às relações sociais, e é facilmente percebido numa caminhada pelas ruas da cidade. O *hygge* pode ser experimentado, à beira do fogo ou de velas, num bate-papo amigável entre dinamarqueses em casa ou ao se cruzarem na rua, no parque, num café, e nem precisam ser amigos.

O parque Tivoli, o pub Bankerat, o hipster Dyrehaven e o salão de chá La Glace são ótimos lugares para presenciar o *hygge* dinamarqueses.

Mas também podemos senti-lo em restaurantes como Manfreds on Vin e Lidkoeb, presentes na rota *hyggelig* de Copenhague para conhecer e entender esse jeito de ser feliz.



DINAMARCA E BRASIL INOVAM

Há pouco mais de um ano, a Dinamarca iniciou um intercâmbio com o Hospital Sírio-Libanês focado em esmiuçar parcerias inovadoras na área da prevenção cardiovascular com duas vertentes: uma clínica de prevenção e saúde pública e a outra de tecnologia e inovação para a saúde. Uma iniciativa liderada pela Câmara do Comércio Brasil-Dinamarca e pelo Centro de Inovação da Dinamarca — um dos oito pelo mundo, instalado no consulado do país em São Paulo — tem objetivo de encontrar e implantar, nos países mais populosos do mundo, como Brasil, China, México e Vietnã, programas de inovação nas áreas de saúde cardiovascular e atenção primária. “Seis profissionais da nossa equipe estiveram na Dinamarca esse ano, a convite do governo dinamarquês, em intercâmbios de saúde cardiovascular ou apresentando nossas iniciativas inovadoras às autoridades de saúde”, conta Dr. Luiz Francisco Cardoso, Superintendente de Pacientes Internados e Práticas Assistenciais no Hospital Sírio-Libanês. De acordo com o diretor médico do Sírio-Libanês, Dr. Fernando Ganem, a equipe de médicos e gestores que participou das visitas conheceu o sistema de saúde dinamarquês e apresentou o modelo brasileiro. Além disso, os representantes da instituição mostraram na Dinamarca os programas de saúde mantidos pelo Sírio-Libanês que apostam em um novo modelo de atuação, voltados a gerir a saúde do paciente e não somente tratar suas doenças, focando o cuidado na atenção primária. “Com esse fim, mantemos programas inovadores de saúde, o Cuidando de quem cuida, voltado à saúde de colaboradores, e o Regula + Brasil, destinado a dar suporte mediado por tecnologia à rede pública de saúde de todo o país”, conta Ganem.

Na pág. ao lado, torre de controle da ponte basculante Knippelsbro, com vista para o prédio da Old Stock Exchange (Borsen Building), com seu telhado de cobre verde; à esq., comidas de rua e, abaixo, Nyhavn, o canal construído no século XVII para unir o porto à cidade

Rota acolhedora

Doleesi/Shutterstock



▲ **Nyhavn** – (Porto Novo) é o canal construído no século XVII para unir o porto à cidade. É margeado por casas coloridas de estilo holandês. Antigamente, foi uma região decadente da cidade, com marinheiros brigões e prostitutas. Hoje, seus restaurantes podem ser frequentados a qualquer hora por quem quer provar o arenque, escabeche e o destilado local. Os dinamarqueses gostam de sentar no muro do entorno e tomar uma cerveja, observando o movimento. A visita a Nyhavn, no entanto, é obrigatória a todos que forem a Copenhague. Vale partir daí para descobrir a cidade e o espírito *hygge*: ao norte está o bairro de Frederiksstad, sede do palácio de Amalienborg, da suntuosa Marmorkirken e do Designmuseum Danmark. Frederiksstad se estende até Kastellet e a famosa estátua da Pequena Sereia.

Chettarin/Shutterstock



▲ **La Glace** – inaugurada em 1870 – é a confeitaria mais antiga da Dinamarca. É indispensável provar a valnødekage, torta de nozes caramelizadas, com chantilly e café glaseado; ou o sportskage, profiteroles, com torrone e creme de leite. De acordo com Wiking, se existisse ‘O Caminho’ das tortas, La Glace seria a catedral de Santiago de Compostela.

Library Bar (1914) – o bar-livraria fica no Hotel Plaza, perto da estação central de trem. O bar, cercado de antigas prateleiras cheias de livros, é perfeito para um bom papo, mas há música em alguns dias da semana.



▲ **Bankerat** – o pub de Norreport, com decoração assinada pelo artista local Philip Jensen, é descontraído e divertido. Animais empalhados insólitos como um carneiro com roupa de época compõem a decoração.

Oi brod/Instagram



Oi brod/Instagram



▲ **Oi & Brod** – se a opção é pelo requinte esse é o restaurante. Chique e descolado, com móveis do modernismo dinamarquês, cristaleira de Arne Jacobsen e uma decoração em tons cinzas e verdes para provar o smørrebrød contemporâneo ou outra de cerca de meia dúzia de receitas do chef. Para beber, oferecem uma das maiores coleções de akvavit e snaps da Dinamarca.

Pão com manteiga – smørrebrød é um sanduíche aberto de pão de centeio com manteiga que os dinamarqueses amam. Os imigrantes que vivem lá estranham, a ponto de terem apelidado o sanduíche de “as sandálias do diabo” por ser difícil de mastigar. Para quem quer provar uma autêntica refeição dinamarquesa, vale aventurar-se. O sanduíche pode levar mais um monte de ingredientes, como arenque, carne crua, ovos e marisco e é servido com cerveja e aguardente. Em Copenhague é possível encontrar smørrebrød tradicionais para o almoço.

Goran Vrhovac/Shutterstock



▲ **Parque Tivoli** – é um dos principais pontos turísticos do país e o segundo parque mais antigo do mundo. Uma das grandes atrações da cidade, os jardins de Tivoli foram fundados em 1843. São muito frequentados no verão, mas os melhores momentos do *hygge* dinamarquês acontecem no Natal e no Ano-Novo. De meados de novembro a janeiro acontece a celebração da luz, centenas de milhares de luzes transformam os jardins em um lugar mágico em meio à escuridão do inverno, e é possível tomar um gløgg (tradicional bebida quente natalina feita com vinho temperado ou destilado) perto de uma das fogueiras no jardim ou se esquentar ao lado da lareira do bar Nimb.



▲ **Praça de Grabrodtorv** – cercada de casas antigas, essa praça acolhedora, no espírito *hygge*, herdou o nome do monastério dos Irmãos Cinzas (Grå brødre), construído em 1238. É cheia de restaurantes bons, tradicionais e acolhedores em que se pode aproveitar o calor das lareiras.



Vaernedamsvej – ruazinha de Copenhague que é comparada com Paris e pela qual os habitantes têm muito carinho. Fica no bairro de Vesterbro e atrai moradores e turistas por suas lojas, cafeterias, bistrôs e, principalmente, pela autenticidade que ostenta. Vale visitar durante a semana, há lugares que não abrem no fim de semana.

Dyrehaven – era um bar simples de operários, como os da região de Santa Cecília e Vila Buarque, em São Paulo, que caiu no gosto dos jovens boêmios de Vesterbro e virou hipster. O ambiente é cordial, pratos e bebidas simples, bons e baratos mais o típico kartoffelmad, uma torrada de batata com ovos, maionese e chalotas, fazem a fama do boteco.

▲ **Christianshavn** – parece Amsterdã, rodeado de canais. A melhor forma de visitar esse pedaço é de barco, remando. Para garantir o momento *hyggelig*, vale planejar piquenique. Os menos aventureiros podem optar pelos restaurantes ao lado do porto. Além dos canais, igrejas incríveis e muralhas verdes fazem desse um dos mais bonitos passeios da cidade. Christianshavn é um bairro residencial boêmio, habitado por artistas e profissionais bem-sucedidos. Na ilha, além de três dos melhores restaurantes da cidade (Noma, Kadeau e Kalanen), fica outra atração curiosa de Copenhague, a comunidade hippie de Christiania. Quem sabe não veio dali a semente do espírito *hygge*? ■

Foto Rachel Guedes



As passarelas
do Centro Cultural
São Paulo

Estudos demonstram que a leitura é aliada do desenvolvimento na infância e prolonga a vida de adultos e idosos

As bibliotecas têm se reinventado para estarem presentes no dia a dia dos brasileiros como uma oportunidade de acesso à cultura. O escritor americano Mark Twain tem uma frase que resume bem o que é saborear o momento de estar em uma biblioteca. “Em uma boa biblioteca, você sente, de alguma forma misteriosa, que você está absorvendo, através da pele, a sabedoria contida em todos aqueles livros, mesmo sem abri-los”, sentencia. Nada substitui o prazer de se estar em meio aos livros. Em São Paulo, a Biblioteca Mario de Andrade, localizada no Centro da cidade, foi a primeira e é a principal biblioteca pública paulista. Fundada em 1925, é hoje uma das principais instituições culturais brasileiras. O edifício-sede, considerado um dos marcos arquitetônicos da cidade no estilo art déco, que traz características do cubismo, foi projetado pelo arquiteto francês Jacques Pilon. Só isso já bastaria para uma visita. Mas o espaço é ainda detentor do monumental acervo de 3,3 milhões de títulos, o segundo maior do país, atrás apenas da



Fotos Rachel Guedes

Abaixo e na página à esquerda, imagens da Biblioteca Mario de Andrade, detentora de um monumental acervo de 3,3 milhões de títulos de todas as áreas do conhecimento humano, inclusive obras raras, produzidas entre os séculos XV e XIX



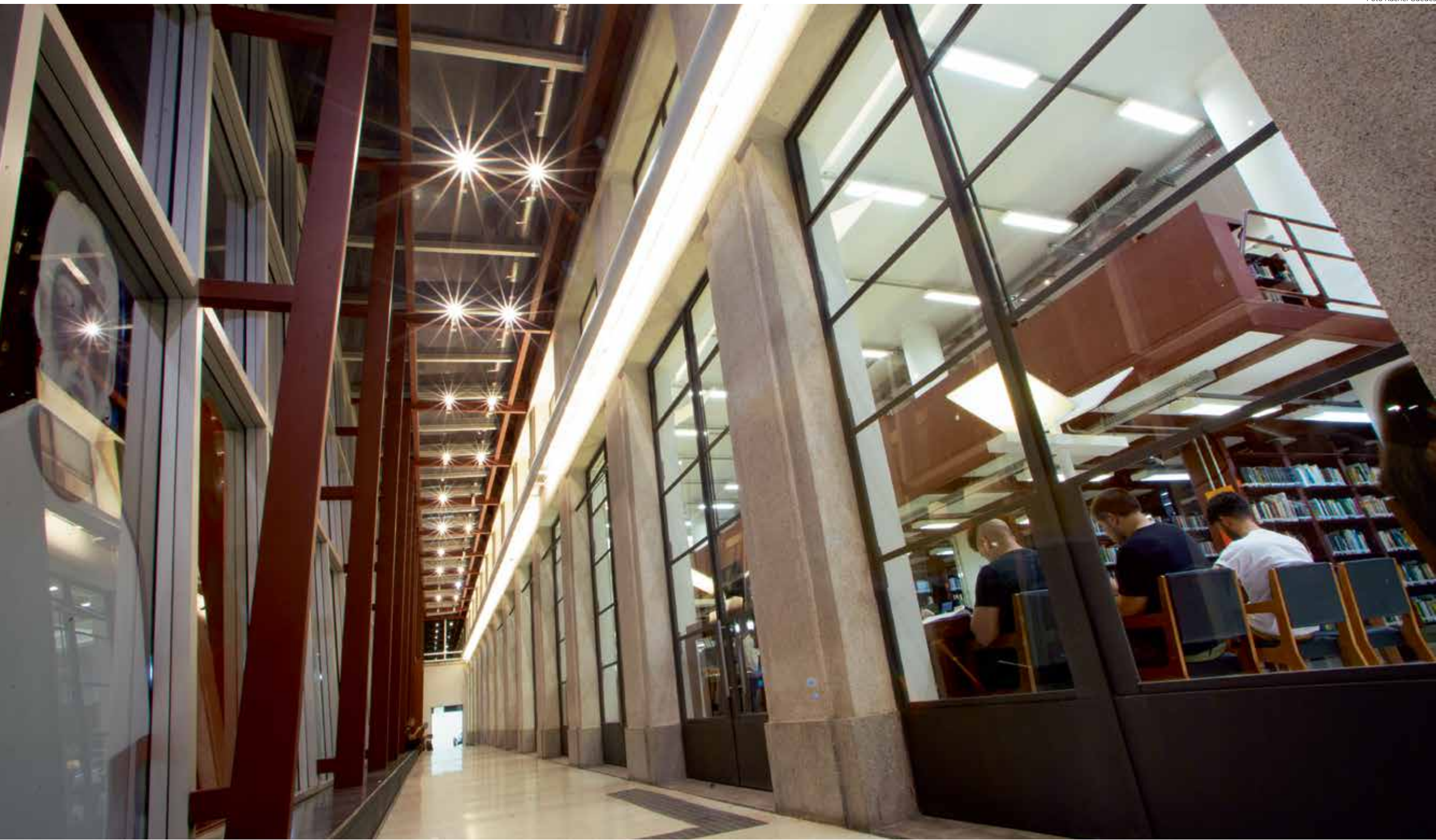


Foto Rachel Guedes

Biblioteca Nacional do Rio de Janeiro. Estão presentes ali registros de todas as áreas do conhecimento humano, inclusive obras raras, produzidas entre os séculos XV e XIX.

Com a modernização implementada nos últimos anos, foi instalado um sistema autônomo que permite o agendamento da retirada e devolução de livros por meio da leitura de código de barras da obra escolhida.

CENTRO CULTURAL SÃO PAULO

Outro local que vale a pena conhecer para um mergulho na arte e na cultura dos livros é o Centro Cultural São Paulo. Projetado inicialmente para receber apenas uma biblioteca, uma extensão da Mario de Andrade, ganhou novos rumos e passou a mirar um projeto próximo do centro Georges Pompidou, de Paris. Passou, assim, a abrigar também um teatro, salas de cinema, espaço para apresentações musicais, ateliês e espaço para exposições. No Centro Cultural São Paulo é possível acessar cinco bibliotecas, entre elas, a Sérgio Milliet, segunda maior da cidade. Inaugurada em 1983, recebeu obras da Mario de Andrade, principalmente livros publicados após 1960 e revistas a partir de 1980.

A Sérgio Milliet possui um sistema de consulta livre aos mais de 110 mil títulos. O leitor pode selecionar o livro de interesse diretamente nas estantes e consultá-lo livremente em qualquer parte do espaço gigantesco ocupado pela biblioteca. Existe uma divisão de cores que define as áreas de catalogação das obras e a pesquisa é feita dentro do Sistema Municipal de Bibliotecas de São Paulo. Além da leitura no local, também é possível a retirada para empréstimo de até quatro livros, identificados como disponíveis, mediante cadastro, sendo que apenas dois podem tratar de um mesmo assunto. Para o cadastro é necessário apresentar um documento original com foto e um comprovante de endereço recente.

Edifício-sede da Biblioteca
Mario de Andrade

Também compõem o Centro Cultural as bibliotecas Alfredo Volpi, que mantém um catálogo de artes plásticas, fotografia e arquitetura; a Gibiteca, que além de gibis traz palestras, exposições e oficinas ligadas ao tema; a Louis Braille, acessível a deficientes visuais e auditivos, com um acervo de audiolivros e livros em braille; e a Sala de Leitura Infantojuvenil, contendo um arquivo de multimeios formado por artigos abordando a arte contemporânea brasileira e a Coleção de Arte da Cidade, trazendo obras da pintora Tarsila do Amaral.

BIBLIOTECA NACIONAL DE BRASÍLIA
Em Brasília, o destaque fica para a Biblioteca Nacional de Brasília (BNB), que conta com um acervo de mais de 30 mil títulos, dos quais 3 mil são infantis. Lá é possível encontrar obras da literatura mundial e ainda muito material técnico, utilizado principalmente por concurseiros. A média mensal de frequentadores está acima de 8 mil pessoas, a maioria turmas de alunos das escolas públicas e particulares que fazem visitas guiadas.

O espaço, projetado pelo arquiteto Oscar Niemeyer, tem passado por uma série de reformas. A ideia é que todo o prédio esteja em pleno funcionamento para as fes-

tividades de 60 anos da capital brasileira, em abril de 2020. Entre os projetos está um espaço zen, composto por poltronas automatizadas de massagem, destinadas a reduzir o estresse dos frequentadores, em sua maioria estudantes, que gastam horas e horas em pesquisas. Os usuários poderão se utilizar desse conforto durante trinta minutos, monitorados por servidores da casa.

Recentemente foram entregues as obras do térreo, com a reabertura do Espaço Infantil, e do terceiro andar, onde ficam guardados os cerca de 3 mil títulos de livros infantis e gibis. A reforma incluiu manutenção estrutural e adoção de novas tecnologias para o monumental prédio instalado na Esplanada dos Ministérios. A sala destinada aos pequenos está equipada com mesas para desenhar e pintar e possui um espaço interativo para jogos e atividades educativas, atendendo principalmente a grupos escolares, creches e associações pedagógicas.

A BNB também administra o Sistema Interligado de Bibliotecas do Distrito Federal, operado por meio de um software neozelandês que já permite integrar 25 equipamentos, entre públicos, escolares e comunitários, com a meta de promover a interligação de outros 700 espaços. O sistema oferece uma ferramenta de busca capaz de identi-

car os quase 1 milhão de títulos espalhados pelas bibliotecas do Distrito Federal.

O quadro triste fica para a Biblioteca Demonstrativa, que encontra-se fechada há mais de dois anos. O que traz alento aos brasilienses são as entidades privadas ou mesmo público-privadas que oferecem bibliotecas interessantes. A do Banco do Brasil – BB Gepes – possui um acervo bem diverso com 50 mil títulos de todas as áreas do conhecimento. Conta com salas para estudos em grupo e mesas individuais com tomadas para equipamentos eletrônicos. O empréstimo é permitido apenas a funcionários, mas os visitantes podem usufruir do material de interesse enquanto estiverem dentro do local.

Já a Biblioteca Central de Estudantes (BCE), da Universidade de Brasília, é também um marco histórico da capital brasileira. Foi inaugurada em 1962 dentro do Ministério da Saúde, onde funcionou o primeiro campus da universidade. Só foi ganhar um local próprio em 1973, em um prédio projetado por Oscar Niemeyer que possui cinco ambientes, com mesas para estudo em grupo e carteiras individuais. Também oferece cabines fechadas, sala de informática, cantina e copiadora. Possui um acervo de 1,5 milhão de volumes, entre livros, periódicos e outros títulos. O empréstimo é permitido somente aos alunos e a funcionários da instituição, mas é possível o acesso ao material e a leitura dentro do espaço.

Existem estudos que comprovam que a leitura é excelente em qualquer idade. Na infância, para o desenvolvimento, como revelado pela Universidade de Pádua. Ela mostrou que as crianças que crescem cercadas por livros têm mais chances de ter sucesso na vida adulta. E para os mais experientes, pelo que se depreende de um estudo da Universidade Yale, dos Estados Unidos, pessoas que dedicam mais de três horas por semana à leitura tendem a viver pelo menos dois anos a mais do que quem não lê. ■



Biblioteca Nacional de Brasília, projeto de Oscar Niemeyer

SÃO PAULO - SP

Biblioteca Mario de Andrade
Rua da Consolação, 94 – Centro – SP
Tel: (11) 3775-0002
www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/cultura/bma

Biblioteca Sérgio Milliet
Rua Vergueiro, 1.000
Tel.: (11) 3397-4003
www.centrocultural.sp.gov.br/site/desfrute/bibliotecas

OUTROS SERVIÇOS
Comer Dulca
Mezanino do Bloco D, Hospital Sírio-Libanês, Bela Vista.

Restaurante Solarium
13º andar, Bloco D, Hospital Sírio-Libanês, unidade Bela Vista. Serve lanches rápidos e refeições.
Tel: (11) 3155-0289 das 10h às 17h.

Hotéis Ibis Hotel
Av. Paulista, 2.355, Consolação
Tel: (11) 3523-3000
Quality Suites Imperial Hall
Rua da Consolação, 3.555
Tel: (11) 2137-4555

Comodidades Alvena Lavanderia
Rua Peixoto Gomide, 292
Tel: (11) 3255-7355

Droga Raia
Av. Paulista, 2.053
Tel: (11) 3262-4961

BRASÍLIA - DF

Biblioteca Nacional de Brasília (BNB)
Setor Cultural da República, Área Cívica, Lote s/n
Tel.: (61) 3325-6237
www.bnb.df.gov.br
Biblioteca Banco do Brasil – BB – Gepes
Edifício Brasília 50 (702/902 Sul, bloco C Torre A)
Tel.: (61) 3104-2281
www.unibb.com.br

Biblioteca Central dos Estudantes
Universidade de Brasília (UnB)
Campus Universitário Darcy Ribeiro
Tel.: (61) 3107-2676
www.bce.unb.br

OUTROS SERVIÇOS
Comer
UNIDADES ASA SUL DO HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS
Baby Beef Rubaiyat
SCES Trecho 1, Lote 1 A, Asa Sul, DF
Tel: (61) 3443-5000

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



Centro Cultural São Paulo

É possível controlar a dor

O coordenador do Núcleo de Dor do Hospital Sírio-Libanês, **Dr. João Valverde**, conta, em entrevista a VIVER, que a maioria das dores crônicas tem controle

Como identificar e diagnosticar a dor crônica e o que a diferencia da dor aguda?

Dor crônica é aquela que tem mais de três meses de duração. Isso significa que ela se instala e tem uma evolução insidiosa e lenta e é proveniente de várias causas. Já a dor aguda é uma defesa de nosso organismo frente a uma agressão, por exemplo: apendicite. Nela, o paciente apresenta uma dor forte, que leva ao diagnóstico, à cirurgia e esta a corrige. Enfim, a dor aguda é um sintoma que protege de uma agressão e a dor crônica é uma doença. Embora, didaticamente, a dor crônica seja aquela com mais de três meses de duração, na prática, cada caso deve ser analisado individualmente.

Qual a parcela da população acometida por dor crônica?

É grande a prevalência. A doença atinge cerca de 25% dos brasileiros, segundo um estudo recente da Universidade de São Pau-

lo. Ela se manifesta com diferentes graus de complexidade: há a dor crônica leve, mas há a que impossibilita a realização de tarefas cotidianas, com grande prejuízo físico, psicológico e social à vida do paciente.

Quais podem ser as causas da dor crônica?

As causas são inúmeras. Há algumas doenças que cursam com dor crônica, como enxaqueca, herpes zoster e lesões musculares. Há pacientes que relatam casos iniciados após tratamentos como radio ou quimioterapia. As dores crônicas relacionadas às patologias da coluna e às reumatológicas apresentam grande prevalência, como as osteoartrites e osteoartroses. Há ainda casos de dores crônicas que se relacionam a questões musculares: podem acometer musculatura profunda, tendões e fáscias, como é o caso da síndrome dolorosa miofascial, uma condição de alta prevalência e que pode cursar com grande prejuízo funcional. A síndrome do-

lorosa miofascial pode coexistir com diversas patologias e condições médicas, como traumas, presença de tumores e após cirurgias, entre outros. Enfim, nosso organismo é composto por uma infinidade de terminações nervosas (na pele, nos músculos e nos órgãos internos).

É recomendado tratar alguma dor em casa, com analgésico simples?

Bem, uma dor comum, uma cefaleia recorrente ou uma dor advinda de pequenos traumas, você pode tratar com o analgésico doméstico de sua preferência. Atento ao fato de que, se a dor não aliviar rapidamente ou for de forte intensidade e acompanhada de outros sintomas (dormência, formigamento, choques), é recomendável buscar um médico para auxílio.

Como tratar a dor crônica? Tem cura?

O objetivo de todo tratamento de dor crôni-

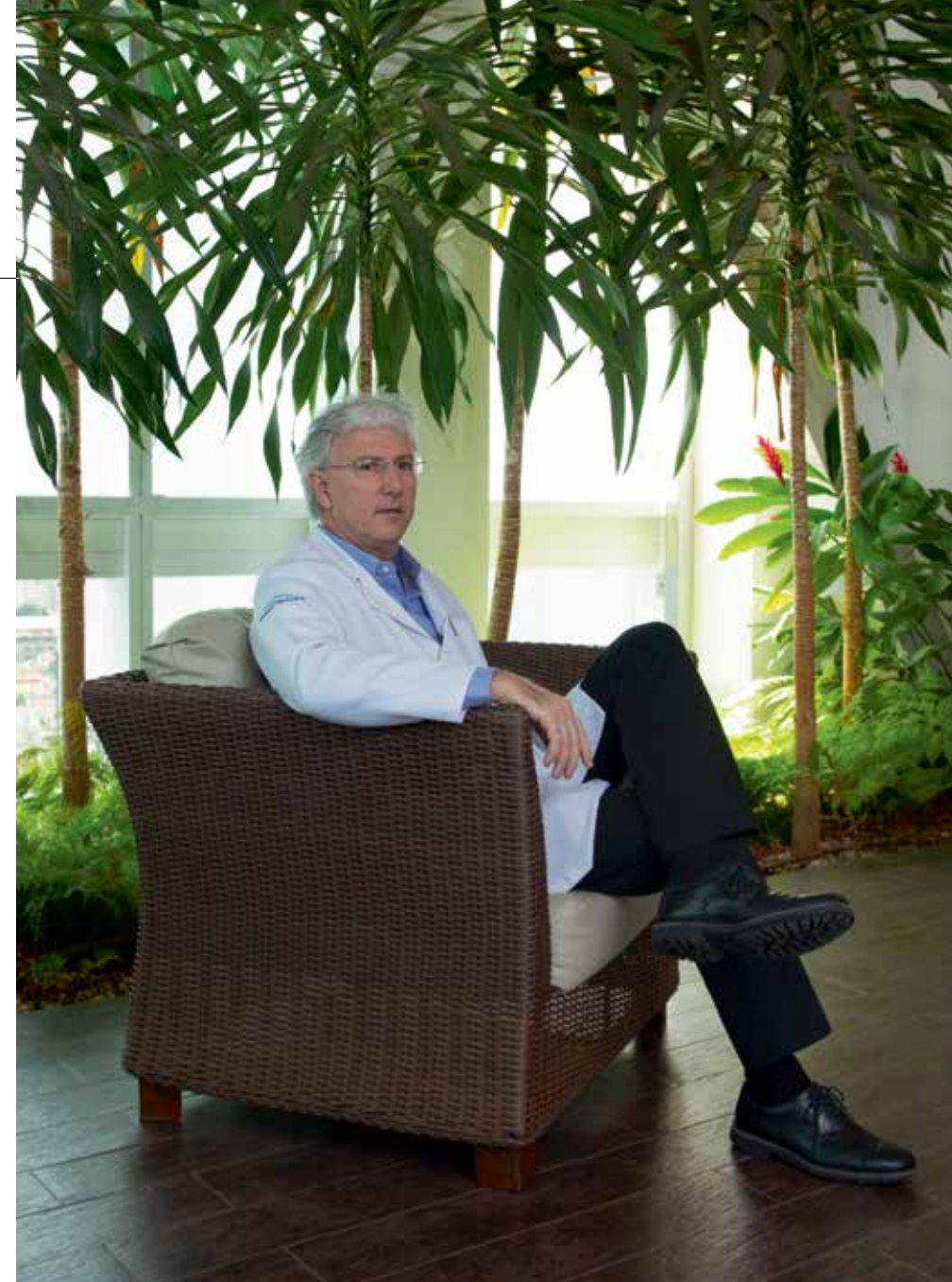


Foto Rachel Guedes

estímulos elétricos capazes de reduzir a dor. Há também a radiofrequência. É um procedimento que age sobre nervos sensitivos prolongando a sensação de analgesia na região afetada. É importante destacar nesse ponto que o tratamento da dor crônica é integrado com outras especialidades.

Atividade física é aliada ou inimiga no tratamento de dores?

A atividade física é sempre aliada no tratamento da dor e da reabilitação. Quando a gente se movimenta, o trofismo é estimulado e auxilia na renovação celular, na redução de inchaço e no bem-estar geral. O paciente sedentário perde massa muscular, faz edema na região afetada e passa a ter dificuldade para se movimentar, entrando num ciclo vicioso de dor, edema e sedentarismo que prolonga o período de dor e pode transformar a dor aguda em dor crônica. O movimento garante uma modulação dos sistemas nervosos periférico e central para a produção de novos estímulos. Por exemplo, pacientes com dor que praticam atividade física têm muito mais facilidade e sentem muito menos dor quando precisam fazer uma fisioterapia. Estimular a atividade física é estimular a vida de nossos pacientes.

O paciente que sofre de dor crônica deve recorrer a que especialidade?

O paciente pode procurar diretamente um especialista da dor. Aqui, no Sírio-Libanês, temos uma área multidisciplinar voltada a isso, o Núcleo de Medicina Avançada – setor para tratamento de dor crônica. O paciente também pode ser encaminhado pelo seu médico ou por outros especialistas como oncologistas, ortopedistas, reumatologistas, cirurgiões, entre outros. O mais importante é saber que tem tratamento e, em grande parte dos casos, há controle da dor e recuperação da funcionalidade. ■

O MÉDICO DA SAÚDE

Em busca de um modelo sustentável para a saúde, renasce o clínico geral na especialidade médico de família

Está cada vez mais difícil garantir a sustentabilidade da saúde suplementar brasileira. O aumento exponencial da inflação médica e a busca por processos mais eficientes são os grandes desafios do modelo. Isso porque o tipo de cuidado brasileiro atua de maneira descoordenada e episódica no tratamento de doenças, com supervalorização de especialistas de atenção secundária, ou seja, o paciente acessa o sistema muito mais para tratar sintomas do que para prevenir doenças e cuidar da saúde. Essa lógica se reflete num excesso de pedidos de exames e procedimentos. Um exemplo disso é que, segundo a Associação Brasileira de Planos de Saúde (Abramge), 30% dos exames de imagem feitos na rede suplementar nunca são retirados. Em 2017, quase R\$ 28 bilhões dos gastos das operadoras de planos de saúde do País com contas hospitalares e exames foram consumidos indevidamente por fraudes e desperdícios. A estimativa consta no estudo “Impacto das fraudes e dos desperdícios sobre gastos da Saúde Suplementar”, produzido pelo Instituto de Estudos de Saúde Suplementar (IESS).

Hoje, o sistema é muito oneroso e finan-

ciado principalmente por empresas – a saúde suplementar atende 47 milhões de brasileiros, e 80% deles são beneficiários de planos empresariais. Isso explica parte do gargalo no segmento. De um lado, os investimentos necessários são cada vez maiores, de outro, as empresas, principais financiadoras do modelo, passam por contração em virtude da crise instalada no país.

De acordo com Paulo Ishibashi, Diretor de Relações com o Mercado do Hospital Sírio-Libanês (HSL), chegou a hora de encarmos que a saúde suplementar ganhou status de responsabilidade social. “Todos juntos, prestadores de serviços do segmento, governo e usuários, temos de mudar nossa relação com a saúde suplementar a fim de lhe garantir sustentabilidade”, alerta.

Do ponto de vista do usuário, o foco é ser certeiro. “Ocorre que o paciente nem sempre é médico e, diante de uma dor, corre de porta em porta em busca da cura”, lembra Ishibashi. Qual a saída? “Começar a corrigir o modelo de atuação. O foco é cuidar do paciente como um todo, gerir a saúde e não a doença”, afirma. Como? Uma possível solução, que tem sido adotada, é a atuação do médico de atenção primária,

o antigo clínico geral, capaz de auxiliar o paciente a definir o caminho certo para tratar a sua queixa. “Todo mundo ganha: o paciente gasta menos tempo e inicia seu tratamento mais rapidamente; os prestadores de serviços e as operadoras são desonerados em tempo e desperdício, e o modelo pode ter o acesso democratizado, pois, com um custo menor, a tendência é atender cada vez mais pessoas”, afirma.

Para Ishibashi, várias empresas do segmento (veja o quadro ao lado) se movimentam nesse sentido. Alguns planos de saúde já oferecem acesso ao médico da família para o paciente tirar dúvidas. O Sírio-Libanês, criou um modelo para seus colaboradores, chamado Cuidando de quem cuida, centrado no médico de família para a gestão da saúde de colaboradores e familiares, e reduziu expressivamente os gastos em folha de pagamento. O sucesso do Cuidando de quem cuida foi tanto que ele virou um produto da instituição. “Hoje vendemos o serviço às empresas interessadas em cuidar de seus funcionários com racionalidade e foco na sustentabilidade do modelo. Já atendemos a colaboradores de várias empresas, como os Bancos Votorantim, Santander e Itaú”, conclui. ■

PREMISSAS DO NOVO MODELO

Incentivo à responsabilidade individual

tornando o usuário responsável por sua saúde, pelo uso racional de seu plano de saúde e por seu estilo de vida

Coordenação dos cuidados

para garantir o uso racional do plano de saúde e reduzir demandas desnecessárias

Atendimento integral e humanizado

seguindo os padrões de qualidade e excelência da instituição

Atuação nos fatores de risco pertinentes

para reduzir complicações e prevenir doenças crônicas

01

Seguradoras

Empresas que já trabalhavam como seguradoras passam a oferecer o serviço para a saúde com a mesma lógica de reembolso do modelo adotado para o bem durável ou para a vida. Exatamente como funciona o seguro de carro: se você não precisa, não tem porque usar.

04

Cooperativas

Esse grupo, muito comum nas pequenas cidades do país, é formado pela união de médicos, que possuem clínicas, hospitais, medicina diagnóstica, em grupo para ofertar os serviços próprios, e o usuário só pode usar serviços cooperados. Assim, por cooperativismo, eles dão acesso a moradores de pequenas cidades aos serviços cooperados.

As cooperativas montaram um sistema que dialoga entre as cidades a fim de que o usuário tenha acesso a serviços de prestadores em nível nacional

MODELOS DE PLANOS DE SAÚDE NO BRASIL

Os planos de saúde estão subdivididos em quatro tipos: seguradoras, medicina de grupo, autogestão e cooperativas. Confira como funcionam!

02

Medicina de grupo

Empresas que nasceram voltadas exclusivamente ao segmento de saúde, em geral, a partir da posse de um hospital, clínica, laboratório. Essa modalidade atende, com os serviços médicos que um determinado grupo já possuía, em mutualismo. Esse tipo de assistência médica ganhou o nome de verticalizada, pois ao mesmo tempo vende e remunera o serviço. O foco é fazer com que o usuário privilegie os serviços pertencentes ao grupo. O gargalo é que o grupo não tem tudo de que o paciente precisa

03

Autogestão

Esse grupo é formado por empresas que têm uma equipe de profissionais tão volumosa que opta por pagar diretamente aos prestadores de serviços da saúde que atenderão a seus colaboradores, sejam eles hospitais, clínicas, medicina diagnóstica ou especialistas

Dr. Christian Morinaga, gerente médico do pronto atendimento do Sírio-Libanês, partilha com os leitores de VIVER o prazer da corrida de montanha

É um corre-corre danado

Foto Rachel Guedes

Arquivo pessoal

Clinico geral, com graduação pela Universidade de São Paulo (USP) e residência no Hospital da Clínicas (HC), Dr. Christian Valle Morinaga atua há dez anos no pronto atendimento do Hospital Sírio-Libanês, onde ocupa atualmente o cargo de gerente médico, dedicando 9 horas de todos os seus dias à tarefa. Além disso, ainda é voluntário no HC, está cursando o doutorado e atende em consultório – rotina temporariamente interrompida para escrever a tese. Com essa rotina, ele ainda acha fôlego para correr montanhas acima. Um hobby que, segundo ele, alia prazer, atividade física necessária para manter a saúde em dia e liberação de estresse.

A modalidade corrida de montanha entrou na vida do médico há cerca de três anos, depois de uma cirurgia de coluna que precisou fazer. Depois da cirurgia, ele notou que tinha de adotar uma atividade física regular e bem orientada para evitar novos episódios de hérnia de disco. “À época eu também fazia exercícios, corrida de aventura, mas não tinha orientação profissional. Ter um educador físico no comando faz toda a diferença”.

A corrida de montanha ganhou. Desde 2016, Christian se apaixonou pela modalidade. Segundo ele, o bacana da atividade é permitir, em diversos momentos, estar sozinho, em meio à natureza, desafiando somente seus próprios limites. “Pela característica do esporte, é muito comum, entre a largada e a chegada, você ficar horas sem ver ninguém e em contato com a natureza. É muito relaxante”, declara o atleta.

Entre 2010 e 2016, ele fazia a corrida de aventura. Desde a cirurgia, dedica-se às provas de montanha. Modalidade realizada fora do asfalto e em regiões com muita elevação, como denota o nome, e com lindas paisagens. As provas acontecem tanto em estradas de terra batida, quanto em trilhas montanhosas. Não chega a ser uma escalada, mas provas e treinos são feitos em terrenos íngremes. De acordo com o atleta, há diversos tipos de corridas de montanha, a maioria de até 42 quilômetros, outras de até 85 quilômetros e, as mais longas, têm até 140, 150 quilômetros. A altimetria, unidade que mede as subidas presentes no trajeto, chega a somar 3 mil metros, 5 mil metros em certas provas. Para dar uma ideia da grandeza, a subida Santos – São Paulo tem 760 metros.

Nosso atleta pratica a atividade há cerca

Arquivo pessoal

À esquerda, Christian durante a prova Patagônia Run 2016, na Argentina; abaixo, na trilha do Vesúvio Ultra Marathon-2019. Na página ao lado, um treino em São Paulo

de três anos, com treinos praticamente diários, e já participou de umas cinco provas. A maior delas foi na Patagônia, 70 quilômetros, com altimetria de 4.806 metros. As duas últimas foram esse ano: Vulcão Vesúvio, na Itália, 50 quilômetros, e Serra da Canastra, 62 km. O tempo para a realização das provas é variável, mas sempre longo. A prova de 70 quilômetros tinha tempo máximo de 16 horas, ele a concluiu em 13 horas. “Preparação e provas exigem muito dos atletas. Por isso, tenho dado um intervalo de seis meses entre uma e outra”, conta.

Os treinos são específicos para a modalidade, feitos seis dias na semana, uma hora por dia, incluem exercícios para melhorar condicionamento, resistência a longas distâncias e força. Christian conta que os treinos são puxados e, uma vez por mês, o treino é na montanha: Pico do Jaraguá, Serra do Mar. “Eu acho a educação física uma ciência incrível, respeito muito Caco Fonseca, meu treinador”, diz. E conta que, certa vez, com prova agendada, machucou o tornozelo e achou que estaria fora do páreo, mas o treinador aliviou nos treinos, estimulando a continuidade, e ele não só conseguiu realizar a prova como a fez em um tempo espetacular. “A graça desse esporte é a autossuperação, não a velocidade, e ninguém está disputando com ninguém”, afirma.

Nesse momento ele se prepara para os próximos desafios. Vai encarar 85 quilômetros, em abril do ano que vem, na Ilha da Madeira, Portugal. E está tentando uma vaga na corrida do Montblanc, França, Suíça e Itália, no segundo semestre. O médico conta que não é fácil e que sempre pensa em desistir no meio. “Eu me pergunto: O que estou fazendo aqui, por que escolhi fazer isso?”. Mas salienta que a compensação é concluir a prova. “Assim como na vida, tantas vezes pensamos em recuar ou desistir e quando vamos em frente e concluímos a tarefa, sentimos o prazer da compensação”, conclui. ■

MUNDO AFORA

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



PARIS

FRANCIS BACON: LIVROS E PINTURAS

O Centre George Pompidou mantém até 20 de janeiro de 2020 a exposição “Bacon en Toutes Lettres”, com algumas das obras mais importantes de Francis Bacon e parte da biblioteca pessoal dele, com destaque para as filosofias de Nietzsche e Georges Bataille e poemas de T.S. Eliot. Bacon, que introduziu na história da filosofia uma ética da pesquisa científica em contraposição à mentalidade de tendência mística de sua época, teve uma forte atuação política, que pode ser avaliada nas obras “Ensaio”, de 1597, e “Temporis Partus Masculus” (O Parto Masculino do Tempo), publicado em 1602. Também fazem parte da exposição 60 pinturas, incluindo obras de coleções privadas e 12 trípticos. Com curadoria de Didier Ottinger, essa é a primeira grande exposição de Bacon na França em mais de 20 anos. **Mais informações:** centrepompidou.fr



RIO DE JANEIRO

EGITO ANTIGO – DO COTIDIANO À ETERNIDADE

O Centro Cultural Banco do Brasil Rio de Janeiro completa 30 anos e, para comemorar a data, apresenta uma exposição inédita sobre o Egito Antigo, considerado uma das maiores civilizações da história da humanidade. Até 27 de janeiro, a mostra traz um amplo panorama que inclui o cotidiano, a religiosidade e os costumes ligados à crença na eternidade. O recorte reúne esculturas, pinturas, objetos, sarcófagos e até uma múmia, vindos do Museu Egípcio de Turim, o segundo maior acervo da cultura egípcia do mundo. Também é possível viajar no tempo dos faraós nas instalações cenográficas e interativas montadas no local. Visitas de quarta a segunda-feira. **Mais informações:** culturabancodobrasil.com.br/portal/egito-antigo-do-cotidiano-a-eternidade/



SÃO PAULO

CILDO MEIRELES – ENTREVENDO

Uma visita à obra de Cildo Meireles, um dos maiores nomes da arte contemporânea brasileira e internacional, é a proposta da exposição em cartaz no Sesc Pompeia até 02 de fevereiro. Desde as primeiras obras do artista, desenhos que remontam a 1963, até os dias atuais, Meireles tem uma produção extremamente rica, que vai de instalações e esculturas a pinturas, trabalhos sonoros e performances. A exposição busca trazer um resumo dessa multiplicidade, abrangendo as diferentes sensações exploradas pelo artista – por meio de tato, visão, olfato, paladar e audição – com o viés de promover o engajamento do público. Fechado às segundas-feiras. **Mais informações:** sescsp.org.br

BRASÍLIA

FERNANDO LOPES: 50 ANOS DE DESENHO

Está em cartaz na Caixa Cultural Brasília a exposição “Fernando Lopes – 50 anos de desenho”, até 15 de dezembro. São mais de 250 ilustrações do artista que fazem parte do cotidiano brasileiro há pelo menos três décadas. Fernando Lopes tem um traço próprio, característico, com base no surrealismo, expressionismo e no cubismo. Suas ilustrações circularam nas páginas dos principais jornais da capital e hoje são uma espécie de memória visual e afetiva da cidade. A exposição traz desenhos feitos por Lopes desde a adolescência até hoje. De terça a domingo. Entrada gratuita. **Mais informações:** caixacultural.com.br





Nicola Labate

A MEDICINA COMO PROTAGONISTA

Dr. Artur Katz, Diretor Geral do Centro de Oncologia da Unidade Sírio-Libanês Bela Vista, é graduado em medicina pela Universidade de São Paulo (FMUSP), onde também fez Residência em Clínica Médica. No Memorial Sloan-Kettering Cancer Center em NY, USA; especializou-se em Oncologia Clínica. Foi presidente da Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica e membro do conselho do Sírio-Libanês Ensino e Pesquisa. Atualmente, é Membership Advisory Committee da American Society of Clinical Oncology (ASCO) e membro do Conselho de Administração do Hospital Sírio-Libanês. Atua também como oncologista clínico nas áreas de câncer de mama e de pulmão. Quando escolheu a carreira médica, aos 17 anos de idade, ainda muito jovem, Dr. Katz não sabia muito bem o que o esperava. Hoje, ama o que faz e afirma convicto que a medicina não aceita o papel de coadjuvante na vida. “Só é possível se realizar na carreira médica se você for apaixonado pelo que faz. Não dá para trabalhar por hobby ou em parte do seu tempo, somos médicos em tempo integral. Muitas vezes a profissão concorre com outras paixões como a própria família”, afirma. “A realização fica por conta de sempre poder ajudar o outro”, completa.

Conheça os endereços do Sírio-Libanês

São Paulo



Hospital Sírio-Libanês

Rua Dona Adma Jafet, 115 – Bela Vista – (11) 3394-0200

Serviços: Pronto Atendimento, Centro de Diagnósticos, Centro de Cardiologia e Oncologia, Infusão, Hemodiálise, entre outros. Atendimento em mais de 40 especialidades.



Sírio-Libanês Itaim

Rua Joaquim Floriano, 533 – (11) 3394-0200

Serviços: Centro de Diagnósticos, Centros de Oncologia e Reprodução Assistida, Centro Cirúrgico/Hospital-Dia e Check-up.



Sírio-Libanês Jardins

Avenida Brasil, 915 – (11) 3394-0200

Serviços: Centro de Diagnósticos com exames laboratoriais e de imagem, como Ressonância Magnética, Densitometria Óssea, Mamografia e Ultrassom.

Brasília



Hospital Sírio-Libanês

SGAS 613, s/n, Lote 94 – Asa Sul – (61) 3044-8888

Serviços: Pronto Atendimento, Centro de Diagnósticos, Centro Cirúrgico e atendimento em diversas especialidades, como cardiologia, neurologia, oncologia e ortopedia.



Centros de Oncologia

Asa Sul

SGAS 613/614, Conjunto E, Lote 95 – (61) 3044-8888

Lago Sul

SHIS, QI 15, Lote 0, Prédio do Centro Médico Brasília – (61) 3044-8888

Serviços: Quimioterapia, Radioterapia, Hematologia, Exames e consultas ambulatoriais e clínicas.



Centro de Diagnósticos

SGAS 613/614, Salas 17 a 24, Lote 99 – Asa Sul – (61) 3044-8888

Serviços: Exames laboratoriais e de imagem, como PET/CT Digital, Ressonância Magnética e Tomossíntese.



SÍRIO-LIBANÊS



Ensino a Distância (EAD)

Cursos de curta duração 100% online para médicos, profissionais da saúde e gestores.

- Participação de profissionais atuantes do nosso corpo clínico e área multidisciplinar.
- Ambiente virtual de aprendizagem moderno e eficiente, com flexibilidade de horário e autonomia para realização.
- Metodologia eficaz de ensino voltada ao adulto, garantindo centralidade no aluno, aprendizagem baseada na experiência e pensamento crítico-reflexivo.

Posicione a câmera ou o leitor de QR Code do seu smartphone para assistir ao vídeo com mais informações:

Conheça os cursos disponíveis e inscreva-se:

eadsiriolibanes.org.br

