

viver



HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS

26 | 2021

minha vida



COM AS RELAÇÕES DO LADO DE FORA MEDIADAS
POR TECNOLOGIA E POUCAS PERSPECTIVAS DE A VIDA
VOLTAR AO NORMAL, ESPECIALISTAS APONTAM
OS RISCOS DE DEPENDÊNCIA DIGITAL

VACINA JÁ! PARA OS ESPECIALISTAS, A MELHOR VACINA É A QUE A GENTE PODE TOMAR AGORA



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

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

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

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

VENHA NOS CONHECER

Av. Santo Amaro, 6487

Santo Amaro - SP

Tel.: (11) 5523-2055

amaobranca@amaobranca.org.br

www.amaobranca.org.br



A Mão Branca



_amaobranca



associação beneficente
A MÃO BRANCA
de amparo aos idosos

EXPEDIENTE

EDITORIAL

VACINA, VACINA E VACINA

Em março de 2020, com a chegada do Sars-Cov-2 no Brasil, adotamos como lema Proteger, proteger e proteger. Mais de um ano depois e com o mundo recebendo a imunização capaz de conter o vírus, vacina é sinônimo de proteção. É hora de obter as doses necessárias para que, o mais rápido possível, tenhamos 80% da população protegida contra o Coronavírus. Mas, enquanto não temos a imunização coletiva alcançada, a recomendação é continuar usando máscara, higienizando as mãos com frequência e evitando aglomeração. De nossa parte, mantemos a nossa instituição seguindo os protocolos de segurança e distanciamento adotados para evitar contágio cruzado e garantir o atendimento a todas as demais doenças que não podem esperar.

Nas páginas a seguir, você tomará conhecimento de temas voltados à saúde mental, pois, como alertou a Organização Mundial da Saúde, se não estivermos vigilantes e nos cuidando, esta pode ser uma nova pandemia. A reportagem especial, A dor e a delícia da vida on-line, mostra-nos a importância da internet versus o risco da adicção e nos apresenta os cuidados necessários para usar as redes com moderação. A seção Entrevista, ouve uma das especialistas da nossa instituição sobre os efeitos da pandemia nas crianças e como pais e cuidadores podem agir para minimizá-los.

A seção Viver com qualidade também merece destaque, uma vez que apresenta a jardinagem como uma das alternativas analógicas que permitem, ao mesmo tempo, descomprimir tensões do confinamento e tornar o dia a dia mais agradável. Papel que, como mostra a reportagem, outros hobbies também podem cumprir, enquanto não controlamos a pandemia e temos de manter o isolamento social.

Na área médica, estão em foco, ainda, a reportagem sobre vacina – em que nossos especialistas apresentam desde a ação no organismo até a importância dos imunizantes para salvar vidas – e a inauguração do Núcleo de Cannabis Medicinal do Sírio-Libanês. O Núcleo foi criado para estudar cientificamente o uso da planta na medicina, a partir da fundação de uma comunidade científica, bem como para atendimentos ambulatoriais e eventuais prescrições dentro dos benefícios já conhecidos.

Para fechar, o Hospital Sírio-Libanês e todas as suas unidades foram certificados pela Joint Commission International, o maior órgão de certificação de qualidade de instituições de saúde do mundo. Com isso, a unidade de Brasília tornou-se o primeiro hospital da região Centro-Oeste a ter o selo da JCI. Confira os detalhes na seção Fique por dentro.

Boa leitura,

PAULO CHAPCHAP

Diretor Geral da Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês

viver

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

SOCIEDADE BENEFICENTE DE SENHORAS HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS

PRESIDENTE
Marta Kehdi Schahin

DIRETORIA DE SENHORAS RESPONSÁVEL PELA PUBLICAÇÃO
Sylvia Suriani Sabie

DIRETORIA GERAL
Paulo Chapchap

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

COLABORADORES
Kamila Queiroz
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
Shutterstock

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



sumário

04 FIQUE POR DENTRO

HSL começa o ano com dois certificados internacionais: JCI e Climate Champion

08 CAPA

Para evitar a dependência digital, a reportagem especial desta edição mostra como usar com moderação e bom senso tecnologia e internet

16 VIVER

16 | VIVER COM QUALIDADE

Jardinar é preciso! Veja o que dizem os especialistas sobre os benefícios de uma das atividades que mais conquistaram adeptos na pandemia

22 | COMER

Entenda por que o ovo da galinha feliz vem atraindo cada vez mais adeptos e saiba como escolher o melhor diante da gôndola

28 ÁREA MÉDICA

28 | ENTREVISTA

Crianças na pandemia: a especialista em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano Andreia Mutarelli conta como podemos ajudá-las

34 | DE PONTA

Núcleo de Cannabis Medicinal nasce para estudar a fundo a planta e oferecer tratamento a partir dos benefícios já conhecidos pelo mundo científico

40 | MEDICINA

Vacina já! Entenda o funcionamento dos imunizantes no organismo e por que a melhor vacina é a vacina disponível já



44 | RESPONSABILIDADE

Abrace seu bairro completa 20 anos com mais de 59 mil atendimentos na região central da capital paulista

48 RETRATO

Wania Baía, à frente de uma das mais importantes áreas do Sírio-Libanês, é a homenageada desta edição

46 MUNDO AFORA DIGITAL

Confira um roteiro on-line erudito para amenizar a sua quarentena



Arquivo HSL

MAIS UMA CERTIFICAÇÃO JCI

A excelência e a dedicação do Hospital Sírio-Libanês foram reconhecidas mais uma vez pela Joint Commission Internacional (JCI), o maior órgão de certificação de qualidade de instituições de saúde do mundo. Seis auditores avaliaram os processos e serviços da instituição, em todas as nossas unidades de São Paulo e Brasília. Ao término do processo, o hospital conquistou o melhor resultado já recebido desde a primeira acreditação, em 2007. Os destaques foram: processos padronizados, equipe capacitada, bom clima organizacional e cultura de segurança do paciente. De 1.271 elementos de mensuração, a instituição teve 29 conformidades parciais e nenhuma não conformidade. Para fechar o processo com chave de ouro, o Hospital Sírio-Libanês em Brasília tornou-se o primeiro da região Centro-Oeste a ter o selo da JCI. “O reconhecimento internacional prova que, com muito trabalho e dedicação, mesmo em meio à pandemia, conseguimos praticar, com excelência e elevados padrões de segurança, o cuidado aos nossos pacientes”, orgulha-se, Paulo Chapchap, diretor-geral da instituição.

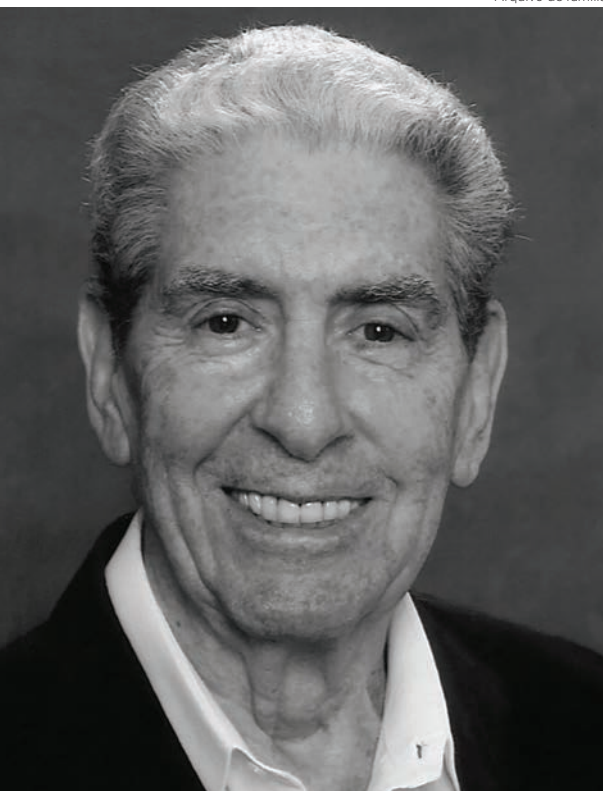
PREMIAÇÃO CLIMATE CHAMPION



O Sírio-Libanês recebeu da Health Care Without Harm o prêmio Ouro na categoria Liderança Climática, reconhecendo as iniciativas de sustentabilidade ambiental da instituição. Esse reconhecimento vem pelas muitas ações de mitigação e redução das emissões de gases tóxicos, e pela vocação do Hospital para liderar pelo exemplo, ajudando o setor de saúde a forjar uma visão de futuro, com hospitais e pessoas saudáveis vivendo em um planeta saudável. “Parabenizamos a toda a instituição por mais essa conquista”, celebra Paulo Chapchap, diretor-geral.

HOMENAGEM AO PROFESSOR DOUTOR RADI MACRUZ

Arquivo de família



Médicos da Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês manifestaram profundo pesar pela perda, no final de 2020, de um dos ícones da Cardiologia, o professor doutor Radi Macruz, Professor Associado do Departamento de Cardiopneumologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), mesma instituição em que se graduou. Numa trajetória marcada por pioneirismo com um legado de avanços à Cardiologia, foi ele, por exemplo, quem propôs a realização de um transplante cardíaco, em São Paulo (não realizado por impedimentos legais), um ano antes de o sul-africano Christian Barnard fazer a primeira cirurgia do tipo no mundo. Pesquisador e apaixonado por matemática, uniu as disciplinas a favor do coração e criou, entre outras coisas, o intervalo PR do eletrocardiograma – índice que inclusive leva seu nome na literatura médica. Além de muito conhecimento, diversos livros e estudos científicos, o médico e estudioso se imortaliza pelo empenho dedicado à construção do Instituto do Coração, inaugurado em 1978, ao lado dos colegas Luiz Décourt, Fúlvio Pillegi, João Tranches, E J Zerbini, Geraldo Verginelli, Delmond Bittencourt, Egas Armelin, entre outros. “Um ícone, que norteou a cardiologia moderna, médico e professor, pesquisador, um homem especial e adiante de seu tempo”, definiu Dr. Eduardo Kedhe na despedida. Para Dr. Antonio Foronda, ele elevou a ciência ao seu maior patamar e mais brilhante conceito e mostrou toda a sensibilidade e cultura dos grandes homens. “A saudade que deixa em seus amigos e alunos é imensa. Você estará sempre presente em nossas lembranças e corações”, despediu-se o pediatra. Já Dr. Walter Lunardi, ex-aluno e colega, disse: “Estávamos diante de um gênio e não percebíamos as qualidades médicas e científicas que o futuro lhe reservava; hoje são sobejamente conhecidas. Macruz, você nos deixou muitos ensinamentos, e muita saudade”.

SEGURANÇA SÍRIO-LIBANÊS NO NOVO NORMAL

Hospital Sírio-Libanês mantém todos os cuidados contra a COVID-19 e segue operando com equipes treinadas, fluxos e alas separados, redução e triagem de visitantes para garantir a segurança do paciente e evitar contaminações pelo novo Coronavírus. A instituição sempre teve processos sólidos de segurança e qualidade de serviços de saúde e, desde 2007, é acreditada pela Joint Commission International (JCI), cuja certificação acaba de ser renovada.

MEDIDAS ADOTADAS

• **Todos usando máscara 24 horas por dia.** Equipe absolutamente treinada para o uso de EPIs (equipamentos de proteção individual). Ninguém entra no Sírio-Libanês sem ter as mãos higienizadas com álcool em gel, colocar a máscara cirúrgica, ter a temperatura do corpo aferida e receber orientações gerais de proteção conta a COVID-19.

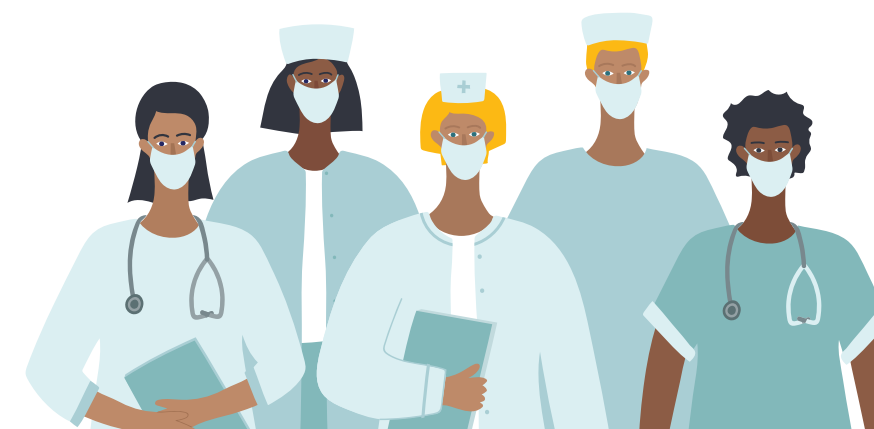
• **As entradas são totalmente independentes.** Os pacientes de outras patologias são recebidos pela entrada dos blocos C e D (rua Adma Jafet), e pacientes sob suspeita de COVID-19, pelo pronto atendimento, entrada pela rua Barata Ribeiro.

SÍRIO-LIBANÊS BRASÍLIA PASSA A OFERECER CONSULTAS MÉDICAS EM 30 ESPECIALIDADES

Photographie/Shutterstock



No novo Núcleo de Especialidades Médicas do Sírio-Libanês em Brasília, é possível agendar consultas presenciais e teleconsultas em 30 especialidades e com 80 médicos à sua escolha. São 16 consultórios (incluindo 1 de odontologia) localizados no mesmo condomínio onde já se situa o Centro de Diagnósticos da Asa Sul. Segundo Dr. Gustavo Fernandes, diretor-geral do Hospital Sírio-Libanês na Capital Federal, depois de estabelecer centro de oncologia, centro de imagem, serviço de radioterapia e o hospital geral, era hora de oferecer suporte ambulatorial. “Era preciso oferecer atendimento ao paciente antes e depois da hospitalização, daí a inauguração do Centro de Medicina Avançada, com 16 consultórios, inclusive com atendimento odontológico para assistir ainda melhor nossos pacientes”, declarou o diretor. Os agendamentos podem ser feitos pelo telefone (61) 3044-8888 ou pelo WhatsApp (61) 9955-4558, e os atendimentos acontecem de segunda a sexta, das 8h às 18h, e aos sábados, das 8h às 12h.



Lelene/Shutterstock

• **Elevadores separados.** Para evitar que os fluxos se cruzem, há elevadores para pacientes com COVID-19 e outros para pacientes de demais patologias. Além disso, foi intensificada a higiene de botões e corrimãos.

• **Alas separadas.** O hospital reservou alas específicas para os pacientes com COVID-19. Estão separados prontos atendimentos, unidades de terapia intensiva (UTIs), centros cirúrgicos e centro de diagnóstico.

• **Pronto atendimento com fluxos separados para triagem, atendimento e observação.** Pacientes com suspeita ou confirmação de COVID-19 são triados e atendidos em área específica, distante do local onde pacientes com outras patologias estão.

• **Roupas separadas.** As roupas são higienizadas e deixadas nos andares destinados ao tratamento do vírus. Os profissionais que atuam nas alas dedicadas a tratar a COVID-19 usam roupas cirúrgicas ao assumir suas atividades e as deixam no local ao sair do trabalho.

A dor e a delícia da vida on-line

Com a migração para o mundo on-line de grande parte das atividades – informação, entretenimento, amigos, estudo e trabalho – aumenta o risco da dependência digital na pandemia



Do início de 2020 para cá, sobraram poucas formas seguras e livres de medo para se ter contato com o que há do lado de fora: entre elas as janelas das casas e apartamentos e também, com mais adeptos, a internet. A rede mundial se tornou o prolongamento da vida real para muitos, e a própria vida real para outros. Não é à toa. Graças a seus recursos tecnológicos, a humanidade pôde trabalhar, estudar, cuidar da saúde, entreter-se e até festejar durante o confinamento exigido pela pandemia. Sem dúvida, a janela digital cumpriu um importante papel na manutenção dos elos sociais e da saúde mental. Afinal, o ser humano é um ser social e precisa se relacionar com os outros.

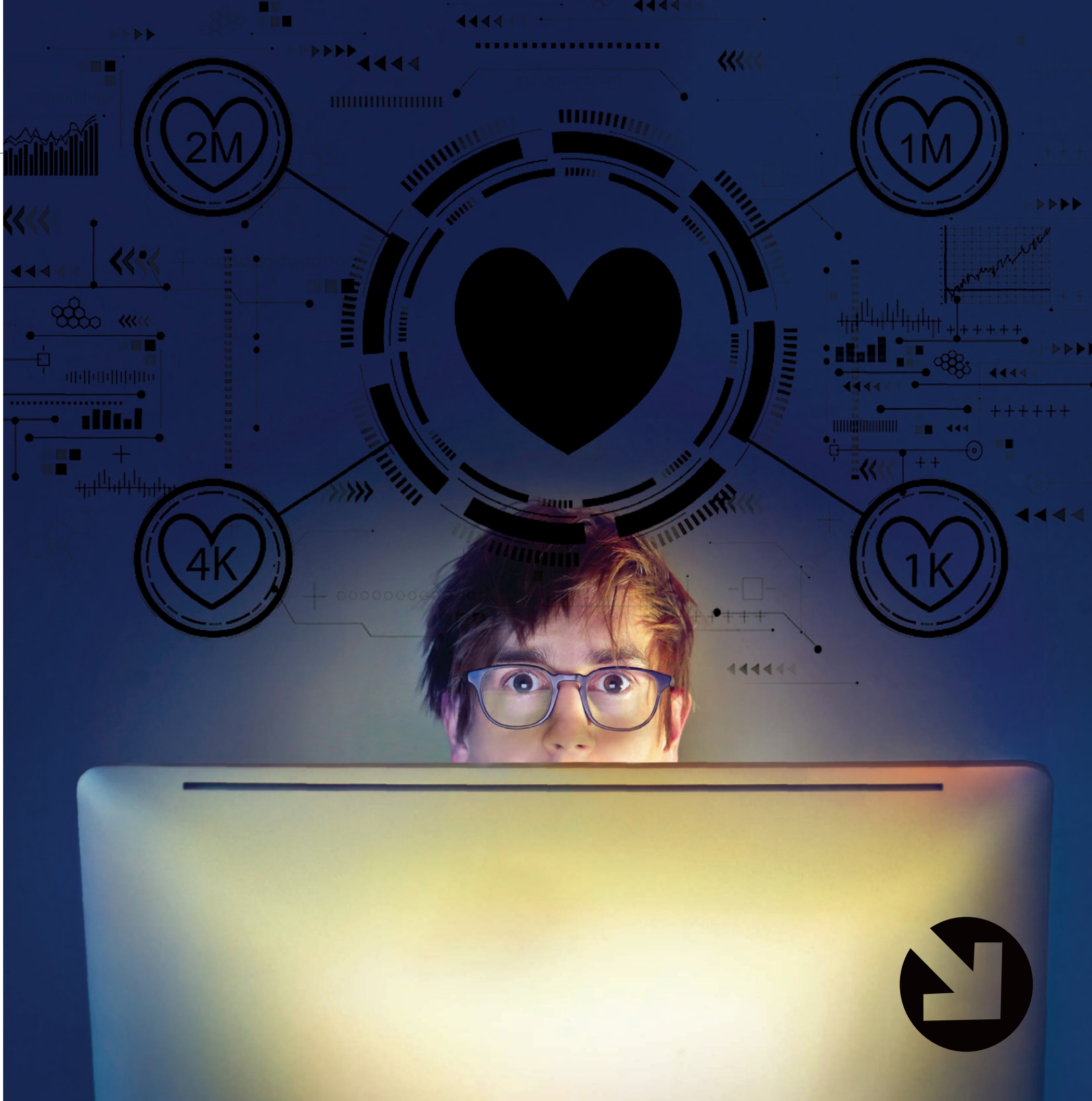
A internet, especialmente as redes sociais, entrega a sensação de conexão com o outro. Ela permite que o usuário veja o que faz o outro, o que publica, o que compartilha e, sem sair de casa, traz o sentimento de proximidade com o grupo, de pertencimento. Junte-se a isso a oferta de informação (como as lives de entrevistas, conferências e shows) presente durante o isolamento e está posta a fórmula do sucesso. Com apelos on-line tão atraentes e a

vida real longe de estar palatável, o número de acessos e o tempo de conexão dispararam, e o risco de dependência em tecnologia começa a preocupar profissionais de saúde mental mundo afora.

Acontece que, além de todo o aparato feito para atrair, as redes sociais são desenhadas para viciar, como mostra o documentário O Dilema das Redes, exibido em fevereiro no Festival de Sundance e parte do catálogo da Netflix desde o final de 2020. A frase que inicia o enredo é de Sófocles – “Nada grandioso entra nas vidas humanas sem uma maldição” – e ilustra bem o paradoxo dor e delícia da vida on-line. O filme junta depoimentos de profissionais da internet e dramatizações para revelar didaticamente recursos e mecanismos adotados para estimular os usuários a se conectarem com cada vez mais frequência. O enredo faz inclusive uma analogia entre o tráfego e a indústria de software ao afirmar que ambos definem seus clientes por usuários.

+ Com apelos on-line tão atraentes e a vida real longe de estar palatável, o número de acessos e o tempo de conexão dispararam e o risco de dependência em tecnologia começa a preocupar profissionais de saúde mental mundo afora

GiuliaB6/Shutterstock





stockfour/Shutterstock

De acordo com o documentário e com os especialistas, as redes viciam porque exploram muito bem uma das necessidades básicas do ser humano, o desejo de pertencimento. A primeira delas a notar e usar esse recurso foi o Facebook, desenvolvendo o botão de curtir, que logo foi copiado pelas demais redes. Basta um toque no sinal de positivo, e o sistema de gratificação do cérebro é acionado, exatamente como quando se usa qualquer outra substância adictiva. Os especialistas explicam que esse retorno positivo das redes sociais faz com que o cérebro libere endorfinas e dopaminas, hormônios que produzem bem-estar, os mesmos liberados com o uso de entorpecentes. “Essa resposta positiva é

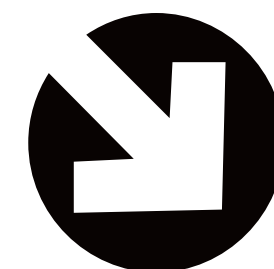
rapidamente associada pelo cérebro à sensação agradável que produz, e o usuário passa a buscá-la cada vez mais”, explica o psiquiatra do Hospital Sírio-Libanês, especializado no tratamento de dependências, Dr. Arthur Guerra.

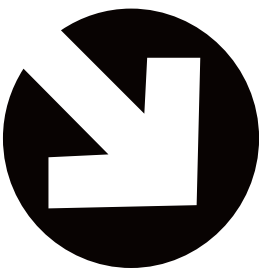
Duro constatar que a dependência apontada no filme não levava em conta pandemia e isolamento social, ingredientes que elevaram à dupla potência o risco do vício, em especial nas redes sociais. Dr. Guerra chama a atenção para o fato de que, com a pandemia, até as ferramentas que antes eram usadas moderadamente, como as dedicadas ao ensino a distância, telemedicina e teletrabalho, dispararam e, na mesma proporção, ganhou muita intensidade a relação dos indivíduos com o meio digital.

Segundo o psiquiatra, é preciso dedicar tempo e atenção ao problema, principalmente às pessoas que já tinham algum transtorno pré-pandemia, seja de ansiedade, de depressão, de autoestima ou excesso de timidez, pois os dispositivos eletrônicos garantem meios de conexão facilitados com o meio externo, que asseguram as necessidades humanas de relacionamento e pertencimento, sem estabelecer contato real. “Na dependência, as pessoas passam até a dedicar todo o seu tempo a essas conexões, deixando de lado necessidades básicas como dormir e comer. Há quem procure ajuda porque não consegue sair da internet”, conta.

O psicólogo Cristiano Nabuco, membro do Programa para Dependentes de Internet do Programa Ambulatorial Integrado dos Transtornos do Impulso (Pro-Amiti) do

+ O reconhecimento positivo, retorno de aprovação, não é o único recurso que leva ao vício. O Twitter, por exemplo, lança mão de outros mecanismos. Nele você dá sua opinião para o mundo. As pessoas teclam uma ideia e, se bem recebida, sentem-se, brevemente, a estrela, a autoridade, e está garantida por aí a dose de dopamina que pode viciar





IPQ-HC-FMUSP, reconhece que essa nova janela para o mundo, que já era importante antes da pandemia, ganhou muita força agora e alerta que deve ser acessada sob o crivo do bom senso e do equilíbrio pessoal. “O uso de internet não precisa ser combatido, mas precisa ser regulado”.

Segundo o Instituto Superior de Estudos Psicológicos da Espanha, por exemplo, a dependência em tecnologia ou dependência sem droga, como chamam, acomete especialmente adolescentes que abusam do uso. Na ausência de acesso às redes, eles já manifestam síndrome de abstinência, apresentando mal-estar, disforia, insônia, irritabilidade e inquietação. Agora, embora a prevalência seja de adolescentes, o estudo dá conta de que também há adultos dependentes e apresentando os mesmos sintomas na abstinência. Além disso, os dependentes sofrem afastamento da vida real, redução da autoestima, transtorno de ansiedade e perda da capacidade de autocontrole.

De acordo com Dr. Guerra, os jovens e adolescentes são muito vulneráveis, pois estão na fase dessa busca constante por novidade, reconhecimento e pertencimento. Logo, com a gratificação e o reforço obtidos com o estímulo positivo, tornam-se dependentes mais facilmente. “Eles não medem consequências para entrar no mundo on-line e alguns entram e não conseguem sair”, preocupa-se.

Agora, o reconhecimento positivo, retorno de aprovação, não é o único recurso que

polygraphus/Shutterstock



leva ao vício. O Twitter, por exemplo, lança mão de outros mecanismos. Nele você dá sua opinião para o mundo. As pessoas teclam uma ideia e, se bem recebida, sentem-se, brevemente, a estrela, a autoridade, e está garantida por aí a dose de dopamina que pode viciar. Como os conteúdos são curtos, o usuário segue com a vontade de obter outras respostas ou outras notícias que o interessem e, na urgência de continuar se informando, a rolagem da página pode ser infinita.

O primeiro sinal de dependência é o medo da desconexão. As pessoas dependentes desenvolvem o medo de perder algo importante, de se sentirem excluídos, desinformados e isso as leva à necessidade de permanecerem conectadas. É o conhecido “medo de perder algo”, o temor em ficar de fora do novo mapa social, que já tem sigla em inglês: FOMO (fear of missing out). A desconexão causa muita angústia e ansiedade. “Aquele momento em que a bateria de seu telefone acaba e você começa ficar mal, ansioso, numa espécie de síndrome de abstinência”, esclarece Dr. Nabuco.

Outro sintoma de dependência é quando a tecnologia se sobrepõe às experiências reais de sua vida. A vida on-line desloca para o lado as necessidades reais de realização, de entretenimento de sociabilização. “Há dois anos, em viagem pelo interior do nordeste – longe de tudo, e fazendo 40°C à sombra –, enquanto eu comemorava finalmente ter achado um hotel, o casal ao lado no check-in recusava o estabelecimento porque não tinha wi-fi”, ilustra Dr. Nabuco.

SOBRE O TRATAMENTO

Para Dr. Cristiano Nabuco a resposta não parece ser o desaparecimento total. As redes sociais ganharam tamanha importância que não estar presente nelas produz inclusive questionamentos sobre a exis-

tência e atualização da pessoa. O caminho é usar com moderação a fim de evitar o vício. “Vivemos um divisor histórico de águas, há historiadores que traçam paralelo com o Renascimento, o Modernismo, enfim, períodos que marcaram mudanças muito grandes nos costumes dos povos, assim se encontra a presente relação com a tecnologia. Eu defendo que o uso da tecnologia não tem de ser combatido, mas regulado”, diz.

Para Dr. Arthur Guerra o uso moderado é eficaz para evitar a dependência, mas depois de dependente a única forma de tratamento é o corte absoluto, exatamente como nas dependências de álcool e outras substâncias bioquímicas. O prazer oferecido pelo bem-estar experimentado no like ou na mudança de fase de um jogo on-line é quase sexual, não obter isso causa frustração, depressão. Muito difícil experimentá-lo com moderação quando já se desenvolveu dependência. “O sonho de consumo de todo dependente é o uso moderado, em alguns casos isso é possível, mas não é a regra”, afirma.

O raciocínio médico para tratar dependência digital é analógico, semelhante ao raciocínio adotado no tratamento da dependência química... Não dá para falar em síndrome de abstinência, mas o dependente digital passa por um conjunto de desconfortos se estiver desconectado ou na iminência de desconexão. A recomendação de ambos os especialistas para crianças e adolescentes é evitar o vício usando moderadamente, pais e responsáveis têm de estar vigilantes e supervisionar o uso da rede. “Os pais devem estar atentos ao comportamento dos filhos, trocar dia pela noite não é natural, estados depressivos têm de ser observados e, principalmente, pais têm de dar exemplo, não adianta controlar o uso da internet dos filhos e passar o tempo todo on-line”, conclui. ■

COMO USAR COM MODERAÇÃO

1. Desative as notificações

Sem as notificações atrapalhando sua rotina é mais fácil se concentrar. Estes constantes avisos de que algo está acontecendo no mundo on-line aumentam a sensação de FOMO, de que se está perdendo algo.

2. Acesse sabendo o que procura

A recomendação é entrar na rede social consciente do que quer. Mesmo assim, cuidado, há tantos estímulos que a tendência é perder rapidamente o foco original.

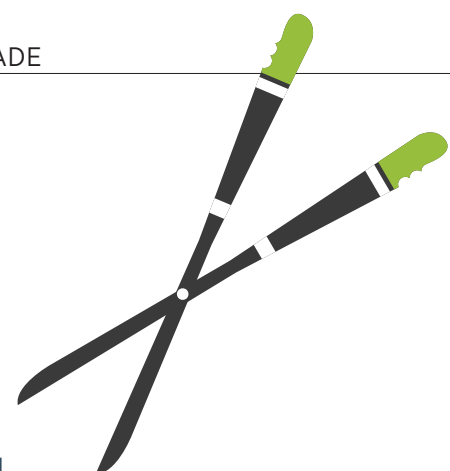


3. Estabeleça limites

O primeiro conselho é estabelecer limites. Determinar momentos do dia em que é “proibido” mexer no celular ou entrar nas redes. “Na hora das refeições em minha casa é proibido celular à mesa, mesmo eu sendo psiquiatra da retaguarda de um importante hospital”, ilustra Dr. Guerra. Outro conselho é estabelecer tempo de uso. Coloque um temporizador e defina o limite diário ou semanal em função da necessidade de desconexão.

4. Procure um hobby

Procurar outra ocupação concreta, analógica e prazerosa ajuda a não sentir falta da vida on-line. Na pandemia, hábitos como plantar, pintar, ler, costurar e cozinhar também cresceram, são prazerosos e ocupam o tempo livre dos desconectados.



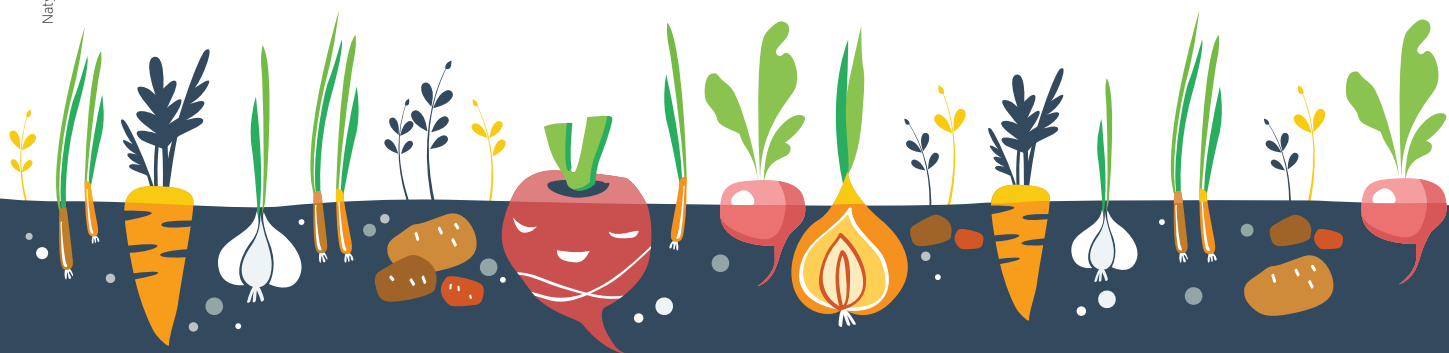
Minha casa, meu

JARDIM

Jardinagem e horticultura ganham status de terapia durante o isolamento social



Cansados do universo virtual que, ao mesmo tempo que diverte e informa, lembra o tempo todo às pessoas que estar com quem elas amam ainda é proibido e perigoso, uma parte da população busca válvulas de escape para atravessar o que falta da pandemia. A jardinagem foi um dos hobbies que cresceram no período. O Google Trends, ferramenta que analisa o comportamento de pesquisas no site de buscas, dá conta de que a procura pelo termo “kit de jardinagem” aumentou 180%, somente no primeiro semestre de 2020. Não por acaso. Para a psicóloga do Hospital Sírio-Libanês, Cristiane Alasmar, jardinando você produz mais vida, envolvendo todos os sentidos e retomando a conexão consigo. “É uma atividade individual, que permite se desligar de tudo à sua volta e, ouvindo o silêncio, restabelecer sua conexão com você”.





Cora Mueller/Shutterstock

Outro aspecto do isolamento social que explica o fenômeno é que, com a impossibilidade de sair de casa, as plantas ornamentais trazem o contato com a natureza e a beleza para mais perto, o espaço fica agradável e bonito. Para alguns a prática, que era tímida no início, foi aos poucos virando um hobby. “Eu tinha um sigônio, cujo nome nem conhecia. É uma trepadeira super-resistente que ganhei de uma tia querida. Hoje tenho mais de dez espécies, e cuidar delas é uma das melhores coisas do meu dia. Os melhores dias são aqueles em que acordo e uma delas tem algum broto novo. É uma delícia ver uma folha nova se desdobrando ali”, conta a psicanalista Cristina Ribeiro, 49.

Ela conta que começou a plantar há dois meses, porque uma muda de dracena do arranjo de Natal criou raiz e ela não teve coragem de se desfazer da muda. “Era como jogar uma vida fora, não consegui”, conta rindo. Foi na compra de vaso e terra para acomodar a muda que Cristina teve a primeira experiência com terra e afins e, se-

+ O “quarteto da felicidade”, endorfina, serotonina, dopamina e oxitocina, explica: essas quatro substâncias químicas naturais são produzidas nos corpos humanos ao praticar atividades prazerosas

gundo ela, foi incrível. “O primeiro dia dedicado às plantas foi um dos mais gostosos do confinamento, não pensei em nada e terminei o dia com uma sensação boa, tipo de dever cumprido, difícil explicar”.

O “quarteto da felicidade”, endorfina, serotonina, dopamina e oxitocina, explica: essas quatro substâncias químicas naturais são produzidas nos corpos humanos ao praticar atividades prazerosas. Segundo a psicóloga, durante o isolamento, o medo ou receio da contaminação pode gerar desconforto, trazendo tristeza e desânimo, desregulando o sono, aumentando níveis de ansiedade. É preciso ter cuidado com os problemas advindos dessa falta de socialização, do contato constante com as redes sociais e do sentimento de cerceamento da liberdade. Por isso, atividades de lazer são essenciais para desenvolver criatividade e combater a monotonia. “É necessário que a mente seja ocupada também com tarefas prazerosas, e os hobbies, muitos deles descobertos durante esse período, têm importante papel para manter a saúde mental em dia”.

HORTA

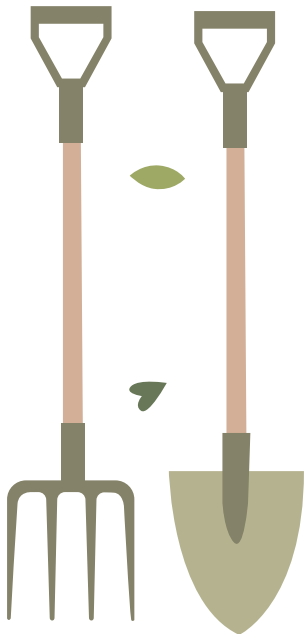
A horta em casa também cresceu. Plantar o que se come traz as mesmas sensações acima mencionadas com prazer extra de comer o que você plantou. A dona de casa Camila Falasca, 37 anos, hoje trouxe para a mesa alface feita em casa. Falasca já mantinha um jardim ornamental em casa quando se interessou por horta, bem no meio da pandemia. Depois de estudar um pouco, preparou o solo e já produz ervas, temperos, folhas e frutos para consumo próprio. Ela conta que dedica uma manhã por semana à área verde de sua casa e a graça é acompanhar o broto crescer. “Tanto faz florir ou dar frutos, bom mesmo é que, quando estou cuidando das plantas, não penso em mais nada”. No canal Minhas Plantas, de Carol Costa, é possível obter boas dicas sobre como começar uma horta em vaso para apartamentos de qualquer tamanho. www.minhasplantas.com.br



pikselstock/Shutterstock

DICAS PARA SUA HORTA EM CASA

GoodStudio/Shutterstock

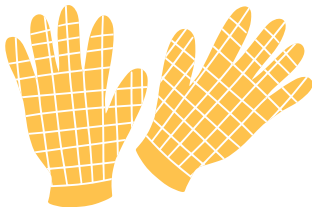


1



Espaço

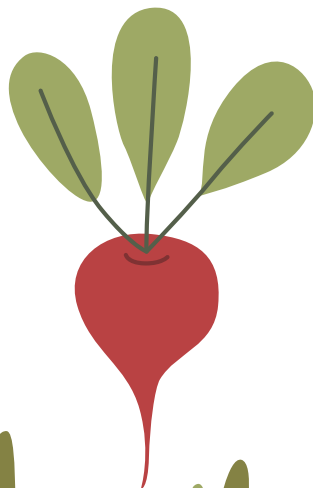
Tanto faz casa ou apartamento, a horta doméstica pode estar acomodada em jardineiras, vasos (de barro ou de plástico) ou em potes reaproveitáveis, como vasilhames de sorvetes, garrafas pet, panelas, latas, enfim todo recipiente pode ser usado para o cultivo desde que tenha furos na base para favorecer o escoamento da água e evitar o apodrecimento das raízes.



2

Luz natural

As hortaliças, no geral, precisam de bastante iluminação para se desenvolverem. Mas dá para plantar, mesmo em apartamento sem varanda. Basta mapear o local com maior tempo de sol do apartamento e reservar o espaço para a horta ali. Pode ser quintal, varanda, um canto da sala ou até um parapeito de janela, mas é importante que seja um local em que consiga ver a sua horta, diariamente.



3

Integrar ao ambiente

A horta é parte da casa e, se estiver adequada com a decoração, o ambiente fica agradável e o cultivo é mais prazeroso. Além disso, é recomendada atenção para que rega e poda não se transformem em desconforto com o tempo. Exemplos, drenagem que molha o tapete, poda que pode estragar o mobiliário ou em local de difícil acesso podem comprometer os cuidados com a horta.



4

A espécie adequada para você

Os frutos de sua horta precisam atender às condições do espaço escolhido.

Plantas como hortaliças, temperos e aromáticas exigem pelo menos cinco horas de sol direto por dia. Ou seja, é preciso de um espaço que receba luz quase constante. Se não for possível, a recomendação é pesquisar espécies mais resistentes e que aceitem menos horas de sol. Não é preciso medo de errar. Ervas, como alecrim, manjerico, salsa e tomilho, são um bom começo para quem nunca se aventurou em uma horta domiciliar. Vale experimentar e ver como se desenvolvem, pois, segundo especialistas, não há regras exatas para esse cultivo.

5

Não molhe a terra quente

Procure regar suas plantas cedo, pela manhã ou no anoitecer. A terra não deve ser molhada se estiver quente e em pleno contato com o sol.





com que ovo eu vou

Ovo branco, vermelho, caipira, orgânico, enriquecido (omega 3) ou, o ovo novo – *cage free* –, qual desses merece estar na sua mesa?

Depois que a ciência retirou o ovo do lugar de vilão e certificou que é um bom e nutritivo alimento, alertando somente sobre a necessidade de cuidados para aqueles que têm colesterol alto, a iguaria ganhou a mesa de todos e sem culpa. Dados da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa) dão conta de que um brasileiro consome em média 200 ovos ao ano. Não é para menos, além de acessível a todos os bolsos, cada unidade contém aproximadamente 70 calorias e é fonte de vários nutrientes necessários para o corpo humano, como proteínas, minerais, vitaminas, aminoácidos, antioxidantes e gorduras saudáveis.

Do outro lado do balcão, produtores e vendedores ampliaram a oferta e os tipos de ovo. Diante da gôndola, hoje, o consumidor encontra ovo branco, vermelho, caipira, orgânico, com omega 3 e, o mais novo deles, *cage free* ou de galinhas livres de gaiola. Como escolhê-los? O *cage free* é o que vem conquistando cada vez mais adeptos. Já tem inclusive supermercado no Rio de Janeiro que só vende essa qualidade de ovo. Isso porque os consumidores estão cada vez mais preocupados com as



Africa Studio/Shutterstock

boas práticas de produção e com o bem-estar do animal. Esse produto é fruto de galinhas criadas soltas, num terreno que simula seu habitat natural, sem o confinamento nas habituais gaiolas, usadas no sistema intensivo de produção.

O movimento de criação de galinhas poedeiras soltas ganhou força, há cerca de cinco anos, com pressões para que as granjas abandonassem as gaiolas. O consumidor mais exigente passou a questionar a ética da criação, levando as granjas a buscarem sistemas alternativos de produção, com mais espaço e poleiros. O principal ganho para as aves é o bem-estar, elas até ganharam o nome de galinhas felizes.

É um movimento mundial de consumidores e organizações não governamentais, liderado principalmente por países da Europa – destaca José Eduardo dos Santos, diretor-executivo da Associação Gaúcha de Avicultura (Asgav) e coordenador do programa Ovos RS. No Brasil, o consumo ainda é tímido. Dos cerca de 3,2 bilhões de ovos produzidos anualmente no Estado, de 3% a 5% resultam de criações de aves livres. Um dos limitadores para o crescimento é o custo, já que exige mais investimento do que o sistema convencional. Segundo a Associação Gaúcha de Supermercados (Agas), o preço de ovos livres de gaiola pode ser até 40% superior.

De acordo com a nutricionista do Hospi-

tal Sírio-Libanês Erika Hirose, as galinhas livres de gaiolas são criadas em galpões, onde é possível manifestarem seus comportamentos naturais, ou seja, ciscar, empoleira-se, bater asas, tomar banho de areia e botar ovos nos locais que escolherem. Se alimentam de rações sem nenhum ingrediente derivado de proteína de mamíferos ou aves e sem antibióticos preventivos ou promotores de crescimento, mas é permitido o uso de antibióticos em caso de tratamento de doenças. “Os ovos dessas galinhas recebem inclusive o selo Certified Human® da organização Humane Farm Animal Care (HFAC) que garante aos consumidores que o alimento certificado é proveniente de instalações e produtores que cumprem com padrões específicos de bem-estar animal desde o nascimento até o abate, com regras ambientais e de segurança alimentar”, afirma Erika. No sistema convencional de produção industrial, as aves ficam confinadas dentro de gaiolas em granjas, estressadas e são alimentadas com ração à base de milho e soja, alimentos comumente transgênicos.

Segundo a nutricionista, em todos os sistemas de produção são necessários cuidados de biossegurança para garantir a sanidade do alimentos e é proibido o uso de hormônios. “O ovo caipira e o orgânico, pelo racional teórico, deveriam ser mais saudáveis, mas não há evidências científicas até o momento”, afirma a especialista. ■



Oksana Shufrych/Shutterstock

Conheça todos os ovos

Cada uma dessas variedades apresenta particularidades nas formas de produção, criação e alimentação das aves e é isso que as diferencia.

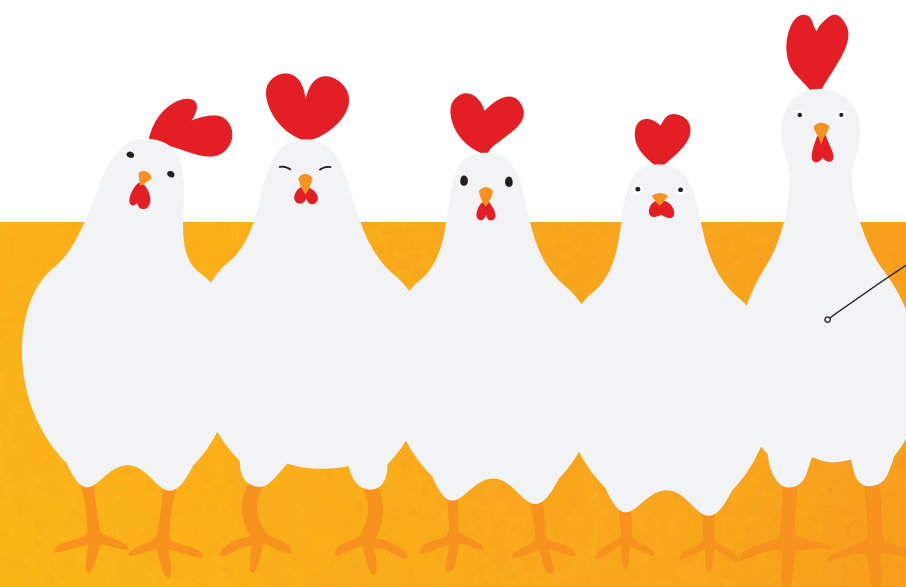
ovos caipiras

De maneira geral, o imaginário popular mantém uma ideia de que o ovo caipira, ou colonial, é menor, com a casca escura e a gema mais amarelada. Mas o Núcleo Temático de Produção de Aves, da Embrapa Suínos e Aves, afirma que isso é um engano. Não é a coloração e o tamanho que determinam se o ovo pode ser considerado caipira. São os critérios de produção das aves, como alimentação, manejo e higiene, que definem o tipo de ovo.

Conforme a regulamentação do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Mapa), a criação das galinhas poedeiras de ovo caipira pode ser feita da mesma forma que as que botam os ovos convencionais. A normativa diz que elas podem ser confinadas em gaiolas, mas exige pelo menos 3 metros quadrados de pasto para cada ave. Além disso, para ser considerado ovo caipira, as galinhas devem ser alimentadas com dietas exclusivamente de origem vegetal, sem pigmentos artificiais na ração.

ovos orgânicos

As normas estabelecidas pelo Mapa sugerem que ovos orgânicos devem ser produzidos em um sistema de manejo equilibrado, que respeite a sustentabilidade do solo e de todos os recursos naturais envolvidos. As galinhas devem se alimentar somente de ingredientes cultivados sem agrotóxicos, fertilizantes e transgênicos. Além disso, as aves devem ter espaço para se movimentar livremente. Para receber a certificação de produção orgânica, a galinha também não pode ser medicada com antibióticos ou remédios que estimulem o crescimento do animal.



ovos de galinhas livres

Segundo a Embrapa, a produção de ovos oriundos de galinhas livres ainda não é normatizada do Brasil. Mas, de acordo com o Instituto Akatu, que mobiliza a sociedade pelo consciente, esse tipo de ovo é vendido normalmente por varejistas. Eles dizem oferecer às galinhas um ambiente de produtividade mais próximo ao natural. Sendo assim, as aves podem botar ovos no local que escolherem, ciscar e empoleirar-se onde quiserem. A ideia é que elas tenham um comportamento o mais instintivo possível.

A cor da casca e da gema fazem diferença?

A diferença na coloração da casca do ovo é determinada unicamente pela raça da galinha. Esse fator não determina se o ovo é caipira, de granja ou sustentável. A cor das gemas varia de acordo com a quantidade de pigmentos ingeridos pelas aves. Algumas dessas substâncias estão presentes no milho e na soja, por exemplo, principais ingredientes da ração fornecida às galinhas. Entretanto, algumas produtoras de ovos adicionam corantes artificiais para realçar o amarelado da gema.

ovos de granja

A criação de galinhas em granjas ou gaiolas é a mais difundida no Brasil. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), esse tipo de sistema abriga mais de 152 milhões de aves poedeiras no país. Para que as galinhas tenham maior produtividade, técnicas específicas de controle de ambiente, dieta e iluminação artificial são aplicadas na criação. A alimentação é feita basicamente com ração processada. Em alguns casos, o bico dos animais é cortado, para que não machuquem outras aves.



confinamento

a maior aliada é a rotina



Além da atenção às dúvidas, fantasias e ao comportamento das crianças, é preciso definir horários para dormir e acordar, comer e fazer atividades, bem como garantir tempo para brincar



Foto Rachel Guedes

Mais de um ano de confinamento, com um inimigo invisível à solta e sem poder ir à escola, justamente nessa fase da vida em que as experiências físicas e as interações sociais são tão importantes. Como fica a saúde mental das crianças e o que pais e cuidadores podem fazer para minimizar riscos e problemas? A VIVER entrevistou **Andreia Mutarelli**, psicóloga do Hospital Sírio-Libanês, paliativista, especializada em luto e doutora em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano pela Universidade de São Paulo (USP).

A pandemia, o isolamento e a interrupção da vida escolar causam efeitos para as crianças? Quais?

Infelizmente, sim. De repente, os pequenos foram arrancados de sua rotina, trancafiados em casa e colocados sob a ameaça

de um inimigo invisível. Não tem jeito. Independentemente da idade, o confinamento vai impactar de alguma forma a vida de todas as crianças. Um levantamento realizado na província chinesa de Xianxim com 320 crianças e adolescentes começa a revelar os efeitos psicológicos mais imediatos da pandemia: dependência excessiva dos pais (36% dos avaliados), desatenção (32%), preocupação (29%), problemas de sono (21%), falta de apetite (18%), pesadelos (14%), desconforto e agitação (13%).

Tais efeitos são os mesmos ou há mudanças conforme a idade?

Os efeitos, neste primeiro momento, variam conforme a idade. O bebê, até mais ou menos dois anos de idade, percebe o estresse principalmente na interação com a mãe ou com o cuidador. Entre 2 e 6 anos, o impacto será sentido de forma concreta: na organização da nova rotina, na busca pela compreensão

Um levantamento realizado na província chinesa de Xianxim com 320 crianças e adolescentes começa a revelar os efeitos psicológicos mais imediatos da pandemia



36%
dependência
excessiva dos pais

32%
desatenção

29%
preocupação

21%
problemas
de sono

18%
falta
de apetite

14%
pesadelos

13%
desconforto e
agitação

são das mudanças e restrições e no fato de passarem a lidar com temas como doença e morte. Fora que, nessa fase, elas necessitam de mais espaço para explorar o mundo, o que faz parte da aprendizagem e do desenvolvimento cognitivo e se dá, principalmente, em contato com os pares na escola, a partir de outras referências que não as da família. Além disso, o confinamento restringe a atividade física e o gasto de energia da garotada e como consequência tendem a ficar mais agitados, irritados e com alterações no sono, enfim, mais ansiosos. Essa ansiedade pode vir na forma de sintomas corporais como dor de cabeça, roer unha ou até mesmo sobrepeso. Podem também regredir, voltando a pedir chupeta, por exemplo, correr para a cama dos pais à noite, voltar a precisar de fralda. Tudo isso é, na verdade, uma busca para restabelecer a estabilidade e a segurança

perdidas junto aos adultos à sua volta. Os efeitos mais a longo prazo no desenvolvimento das crianças ainda são indefinidos.

Tecnologia e internet são aliadas nesse momento ou também oferecem riscos?

Bem, esse é outro dilema. Entendo que a tecnologia nunca pode ser usada para substituir o adulto no cuidado e pode ser bem utilizada quando favorece a manutenção dos vínculos nesse tempo de distanciamento. No início do ano, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) atualizou suas recomendações para a saúde mental de crianças e adolescentes na era digital, reforçando que a exposição a dispositivos eletrônicos se restringisse a uma hora por dia entre 2 e 5 anos de idade e, no máximo, duas horas por dia entre 6 e 10 anos, sempre sob supervisão de adultos.

Mas como fazer isso com as crianças que estão tendo aula on-line?

Pois é, a maioria das crianças está tendo aulas on-line por conta da pandemia. Ou seja, não dá para adotar na íntegra a recomendação da SBP. Temos de nos preparar para eventuais prejuízos com esse processo e pensar em soluções para amenizá-los. Uma saída é trazer alternativas analógicas e gostosas de convivência que podem ir desde brincar, jogar e fazer atividade física ao ar livre, até estar com a criança, dando atenção a ela, em casa. É importante ressaltar que o exemplo de relação com as telas vem dos adultos. Se a criança está num ambiente em que os pais ou cuidadores ficam o tempo todo no celular, a tendência é reproduzir o comportamento. Por isso, é muito importante momentos off-line e nunca dividir o tempo dedicado às crianças com os dispositivos.

Como lidar com todas as dúvidas, inclusive com o contato que eles estabelecem com doença e morte, como você mencionou há pouco?

Fora os desafios educacionais, a família tem papel protagonista no cuidado com os impactos emocionais do isolamento social. O medo da contaminação e a ameaça à vida, deles e de quem amam, podem causar ansiedade, sintomas de obsessividade e até desencadear o aparecimento de algum transtorno. Por isso é muito importante estar disponível para conversar com as crianças, estar atento às informações a que a criança tem acesso e explicar em linguagem compatível com a idade dela, sempre buscando entender as hipóteses e fantasias criadas por ela, que muitas vezes são piores que a realidade.

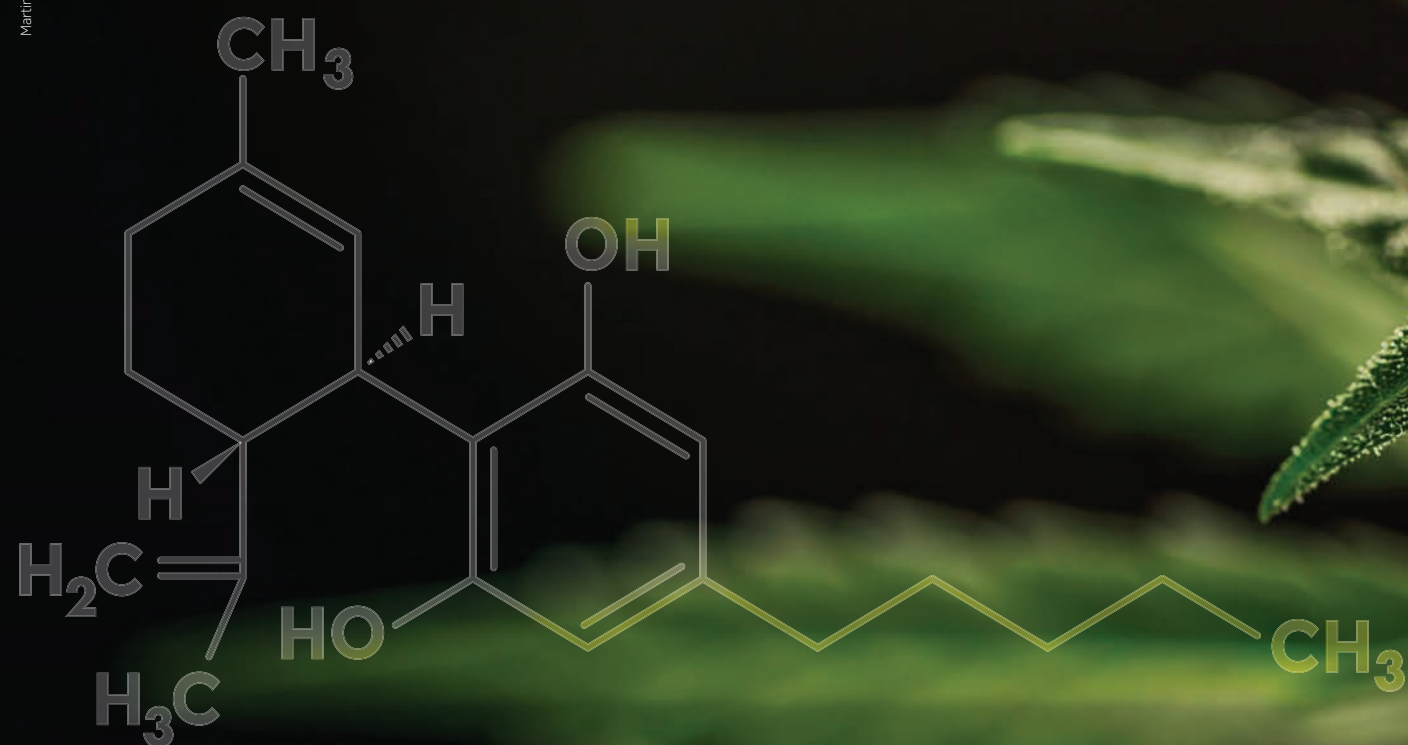
Como a criança pode dar sinais de algum transtorno?

As crianças têm mais dificuldade de verbalizar suas angústias, é preciso ficar muito atento ao surgimento de sinais de sofrimento psíquico. Muitas vezes os adultos têm dificuldade de acessar as angústias e medos das crianças. Alguns comportamentos podem ser sinais importantes de que algo não vai bem, como irritabilidade constante, tédio contínuo e compulsão alimentar. Outro sinal importante é quando a criança deixa de brincar ou não consegue se concentrar na brincadeira. Também é legal ficar atento quando surgem temas recorrentes de morte ou catástrofe nas brincadeiras. Nunca se deve menosprezar sinais de ansiedade na infância, pois não se trata de exclusividade dos adultos. Os pais e cuidadores precisam observar se o sono não está alterado, se as

capacidades de brincar e se concentrar estão mantidas ou se andam chorando muito e muito agitados.

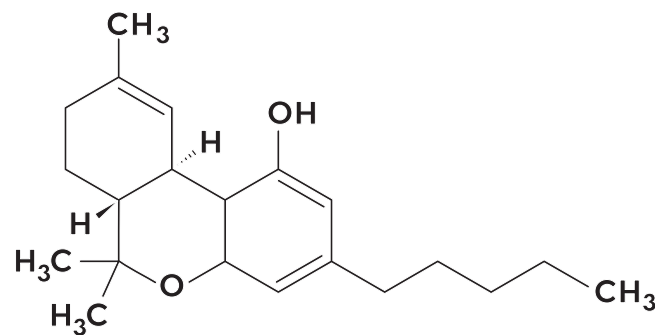
Como minimizar os efeitos desse momento nos pequenos cidadãos?

Além da atenção às dúvidas e ao comportamento que mencionei acima. É preciso definir rotina. Estabelecer horários para dormir e acordar, horários para comer, fazer atividades e garantir o momento de brincar. A rotina dá previsibilidade e a segurança tão estimada e importante para os filhos, que é base para a criança poder se lançar em novos desafios. Sentindo-se segura, a criança poderá explorar o mundo e se aventurar. Além disso é um grande passo para um sono tranquilo, indispensável para o aprendizado e o desenvolvimento das crianças. ■



CANNABIS

Sírio-Libanês inaugura Núcleo de Cannabis Medicinal



O Hospital Sírio-Libanês inaugurou recentemente seu Núcleo de Cannabis Medicinal, com objetivo de promover o conhecimento científico relativo ao uso da planta para o desenvolvimento de tratamentos inovadores, levando em consideração seus benefícios e riscos, com uma visão crítica e ponderada sobre o assunto.

O uso da cannabis medicinal pode parecer um assunto novo, porém é mais antigo do que muitos imaginam. Há indícios de que a planta seja utilizada pela humanidade há pelo menos 3 mil anos, com registros em diferentes lugares como China, Mesopotâmia e Índia.

No Brasil, a cannabis já era citada na primeira edição da Farmacopeia Brasileira, código oficial farmacêutico do país, publicada em 1929, e só foi retirada da lista em 1938, data da primeira proibição da erva por aqui. “A cannabis fazia parte do arsenal terapêutico médico até o início do século 20, a partir daí, ao mesmo tempo em que a medicina passou a ser mais científica, aconteceu um outro movimento, principalmente nos EUA, que foi a criminalização das drogas, e a cannabis entrou nessa proibição, o que impediu seu estudo científico”, conta Dr. Daniel Neves Forte, especialista em cuidados paliativos e coordenador do Núcleo de Cannabis Medicinal do Hospital Sírio-Libanês.

“É interessante lembrar o caso da cocaína, cuja molécula foi modificada para nos trazer a lidocaína, que é a anestesia que todo mundo toma no dentista. O uso de um derivado da cocaína como medicamen-

+ “É interessante lembrar o caso da cocaína, cuja molécula foi modificada para nos trazer a lidocaína, que é a anestesia que todo mundo toma no dentista. O uso de um derivado da cocaína como medicamento não tem nada a ver com o uso da cocaína recreacional. E a cannabis não teve essa chance de ser estudada, porque foi barrada logo no começo”, completa Dr. Forte

to não tem nada a ver com o uso da cocaína recreacional. E a cannabis não teve essa chance de ser estudada, porque foi barrada logo no começo”, completa Dr. Forte.

O assunto ainda causa polêmica, de um lado muita gente não quer nem ouvir falar no assunto, considera a maconha apenas como droga recreativa sem levar em conta seus possíveis benefícios, do outro há os entusiastas que defendem seu uso indiscriminado, sem considerar possíveis riscos. O desafio do Núcleo, segundo Dr. Forte, é andar no “fio da navalha” entre esses dois grupos e buscar o conhecimento crítico.

Mas o estudo da cannabis é muito complexo, primeiramente devido à diversidade de cepas e combinações de diferentes proporções de seus princípios ativos. “É um medicamento que está sendo estudado, ele não é como uma aspirina, que é o ácido acetilsalicílico, a planta tem mais de cem moléculas ativas diferentes – por exemplo o CBD, o THC, os terpenos – que podem ser utilizadas em proporções diferentes, algumas cepas podem conter muito THC e pouco CBD, ou o contrário, e jogar com essa proporção já torna tudo diferente”, explica o coordenador.

Outro desafio citado é a diversidade de indicações a serem estudadas, há estudos relativos a doenças do coração, do pulmão, do cérebro, do intestino. Isso devido ao Sistema Endocanabinoide, descoberto pelo professor e pesquisador israelense Dr. Raphael Mechoulam, responsável também por identificar e isolar canabinoides endógenos, ou seja, sintetizados pelo próprio corpo humano, que agem para manter o equilíbrio do organismo, modulando funções como sono, apetite, humor e resposta imunológica.

O terceiro ponto é que as evidências são muito heterogêneas, o que torna muito difícil separar o que é ruído e o que é sinal.



HQuality/Shutterstock

O que vemos são várias evidências, muito fracas ou moderadas, apontando para o mesmo lado, indicando que há um sinal ali, mas é muito ruído.

No Sírio-Libanês, o núcleo foca em cinco frentes: dor, neurociência, pediatria – especificamente neuropediatria e autismo –, cuidados paliativos e clínica médica. Além do Dr. Daniel Forte, integram o grupo Dra. Paula Dall’ Stella (integralista), Dr. Alberto Helito (pediatra), Dra. Cristiane Koga (neurologista infantil), Dr. Vinicius Barbosa (especializado em autismo), Dr. Daniel Ciampi (neurociência), Dr. João Valverde (dor), Dr. Felipe Duarte (coordenador da clínica médica), Dr. Rodrigo Sacchi (cuidados paliativos) e Dra. Isabel Chateaubriand Diniz de Salles (dor e reabilitação).

“Trata-se de uma comunidade científica, que une pessoas que já estudam o assunto e já tratam pacientes, em geral refratários aos tratamentos convencionais, com a can-

nabis. O objetivo é abrir debates e diálogos dentro dessa comunidade, para troca de experiências, amadurecimento do conhecimento, inclusive gerando boas perguntas, que é de boas perguntas que a ciência é feita”, esclarece Dr. Forte.

Vale citar que o Brasil está na vanguarda das pesquisas com cannabis há mais de 40



Infinity Time/Shutterstock

anos, na figura do Dr. Elisaldo Carlini, da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), que, em parceria com o israelense Dr. Mechoulam, realizou as primeiras pesquisas da ciência moderna, com camundongos e com humanos, para testar a eficácia da cannabis no tratamento de convulsões.

O coordenador do Núcleo de Cannabis Medicinal do Hospital Sírio-Libanês finaliza com um alerta: “É preciso ter cuidado com a indústria, pois há uma pressão gerada pelo lucro. O avanço deve acontecer não pelo mercado, mas pela ciência. A ciência é mais prudente que o mercado, tem quase um papel de moderação. Ao mesmo tempo que tem um papel de inovação.” ■

SERVIÇO

Consultas: 11 3394-5007
As reuniões científicas são on-line e abertas, toda segunda quinta-feira do mês, às 11h. Detalhes no IEP (Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa)

Pós-graduação 2021

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

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

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

Confira todos os programas disponíveis e inscreva-se!



iep.hospitalsiriolibanes.org.br

Conhecimento transformado
em cuidado



SÍRIO-LIBANÊS

Vacina boa é a vacina
inoculada. Na opinião
dos especialistas,
é hora de largar
discussões periféricas
e exigir das
autoridades vacina
para todos e já

VACINA JÁ

Politização e desinformação em torno da Covid-19 aumentaram muito a desconfiança em relação à eficácia da imunização entre os brasileiros.

A técnica de enfermagem Cíntia Maria dos Santos, por exemplo, coloca em xeque a capacidade da vacina de evitar novas transmissões. “Vacina não traz imunidade, ela só evita a doença na forma grave, mesmo quem tomou a vacina vai continuar pegando e passando o vírus?”, questiona. Assim como a técnica, boa parte dos brasileiros ostenta essa e outras dúvidas sobre a importância da vacinação. De fato, já havia uma desconfiança geral sobre a eficácia dos programas de imunização, decorrente dos movimentos antivacina mundo afora.

Mas médicos e cientistas são unânimes em atestar que, mesmo vacinas que não evitam o contágio, cumprem papel importante já que impedem formas graves das doenças e evitam a hospitalização. “A BCG é um bom exemplo”, lembra Dra. Jéssica Fernandes Ramos, infectologista do Hospital Sírio-Libanês. Essa vacina contra tuberculose inoculada em recém-nascidos não impede o contágio da doença, mas previne contra sua manifestação grave e evita morte e hospitalização. Reduzir mortes e liberar vagas em hospital já é um feito sem par no meio de uma pandemia, pois desonera o sistema de saúde e garante a assistência a milhões de pessoas. Vale lembrar que com os hospitais lotados, as pessoas podem morrer tanto por falta de tratamento para Covid-19 como para outras doenças graves”, comentou.

A infectologista enfatiza ainda que, considerando o patamar em que a pandemia chegou, cabe aos cidadãos exigir vacina para todos e não perder o foco duvidando da eficácia ou discutindo qual a melhor. “A

melhor vacina é a vacina disponível para ser tomada. O brasileiro tem de brigar para que as autoridades acelerem a vacinação contra a Covid-19. Em termos de qualidade estamos muito bem servidos, pois as vacinas disponíveis aqui passaram por todos os testes e são excelentes”, reforçou.

Depois de inoculada uma vacina, ela passa a ensinar o sistema imunológico humano a se proteger contra agressores externos específicos, até ali desconhecidos do sistema imune, por meio de uma forma atenuada desses patógenos. Ela funciona como um treinamento, o corpo é exposto ao vírus ou bactéria (morto ou atenuado) com partes desses patógenos, a fim de se preparar para enfrentá-lo, caso o organismo venha a ter contato com ele.

Para a ciência, a vacina está entre os maiores avanços da humanidade. “Graças à descoberta da imunização e de sua capacidade de desenvolver a resposta imunológica nos organismos é que a humanidade conseguiu ter a expectativa de vida estendida até 70, 80 anos, como vemos hoje”, afirmou a infectologista.

+ Um estudo recém-publicado na revista científica The Lancet estimou que a vacinação contra 10 doenças deve frear em 45% o aumento da mortalidade infantil em países de menor renda no período entre 2000 e 2030



Dmitris Barlets/Shutterstock

Para a Dra. Mirian Dal Ben, também infectologista do Sírio-Libanês, é indiscutível a importância da vacina para combater doenças na história do mundo. “Se a gente compara a taxa de mortalidade de certas doenças, considerando antes e depois de haver vacinas contra elas, isso se confirma com louvor”. Antes das vacinas, por exemplo, era comum as pessoas perderem filhos ou morrerem muito jovens de poliomielite ou sarampo, por exemplo.

Um estudo recém-publicado na revista científica The Lancet estimou que a vacinação contra 10 doenças deve frear em 45% o aumento da mortalidade infantil em países de menor renda no período entre 2000 e 2030. O estudo estimou que somente os nascidos em 2019 morrerão 72% menos em decorrência de 10 doenças, em

relação àquelas que não foram imunizadas ao longo da vida, com o impacto sendo maior em crianças de 0 a 5 anos. Estima-se que as imunizações contra sarampo, rotavírus, HPV e hepatite B evitaram a morte de 69 milhões de crianças.

Envolvendo 16 grupos de pesquisa independentes em 98 países de baixa renda, o estudo avaliou o impacto de programas de imunização contra os dez principais patógenos, que são hepatite B (HepB), Haemophilus influenzae tipo b (Hib), papilomavírus humano (HPV), encefalite japonesa (JE), sarampo, Neisseria meningitidis serogrupo A (MenA), Streptococcus pneumoniae, rotavírus, vírus da rubéola e vírus da febre amarela (YF). Numa declaração pública, Dra. Caroline Trotter, da Universidade de Cambridge, no Reino Unido, uma das coautoras

do estudo, afirma: “Nosso modelo forneceu evidências robustas sobre a eficácia dos programas de vacinação em países de baixa renda e indicou o que poderia ser perdido se os programas de vacinação atuais não forem mantidos”.

COVID-19

Para combater a pandemia do Coronavírus, temos hoje no país duas vacinas circulando, a Coronavac e a CoviShield. Outras duas, Sputnik e Pfizer, estão a caminho. As especialistas afirmam em coro que o importante não é qual vacina tomar, mas sim tomá-la e rapidamente. A velocidade da vacinação é fator fundamental para o país controlar a doença e conter o aumento das taxas de ocupação de leitos hospitalares com pacientes de Covid-19. “Precisamos de 80% da

população vacinada para conter o vírus e começar a retomar a situação de normalidade que vivíamos antes”, disse Dra. Dal Ben.

No entanto, o cronograma de vacinação está lento e, até março, acumulava atrasos na recepção de novas doses destinadas ao Programa Nacional de Imunização (PNI). Para termos toda a população vacinada em um ano, o PNI deveria estar vacinando 17,65 milhões de brasileiros ao mês. Até o fechamento dessa reportagem, em março, o levantamento feito pelo consórcio de veículos de comunicação (G1, O Globo, Extra, Estadão, Folha e UOL) junto a secretarias de Saúde brasileiras apontava que, de janeiro a março, o total de brasileiros que receberam, somente a primeira dose, era de 7.366.249. Destes, somente, 2.306.811 tinham recebido a segunda dose. ■



Atendimentos realizados
59.198

Inscrições realizadas
64.503

Pessoas atendidas
27.489

Abrace seu Bairro

completa 20 anos

Contratações
para o
Hospital Sírio-Libanês
311

Contratações
para o Hospital Geral
do Grajaú (HGG)
18

Duas décadas de dedicação
aos moradores da Bela
Vista, bairro em que
nasceu o maior complexo
hospitalar Sírio-Libanês

O Abrace seu Bairro, projeto social criado e mantido pela Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês, está fazendo 20 anos. A entidade foi criada em 2001 com a missão de desenvolver atividades relacionadas à promoção da saúde e contribuir para elevar a qualidade de vida das famílias residentes no bairro da Bela Vista, em São

Paulo. Há dois anos, o projeto estendeu seu atendimento para os bairros da Consolação e República, na capital paulista, e passou a oferecer cursos profissionalizantes ao Hospital Geral do Grajaú, uma das unidades geridas pelo Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês (IRSSL), qualificando 61 pessoas para o mercado de trabalho.

Focado em promover saúde, cultura, educação, qualificação profissional e geração de renda com ações que favoreçam o desenvolvimento biopsicossocial de indivíduos e

famílias, atendendo desde crianças a partir de 5 anos, adolescentes, jovens, adultos até idosos. No ano passado, com o atendimento presencial comprometido pelas medidas sanitárias que exigiram isolamento social, o Abrace desenvolveu atividades a distância, distribuiu 55.600 máscaras – incluindo doações oriundas do projeto Todos pela Saúde do Banco Itaú – e mil embalagens de álcool em gel às regiões atendidas, incluindo os moradores de rua, e gerou empregos, produzindo equipamentos de proteção (EPIs) aos hospitais públicos geridos pelo Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês (IRSSL).

Ao todo foram fabricadas 16.660 máscaras e 31.596 mil aventais assistenciais, utilizando o tecido conhecido como TNT, pelas mãos das costureiras da região, que foram remuneradas a partir da renda obtida.

A instituição também oferece atendimento especializado de fonoaudiologia e psicopedagogia em formato de oficinas terapêuticas para crianças e adolescentes diagnosticados com deficiência intelectual, transtorno de déficit de atenção e questões relativas à fala e coordenação motora.

Nessas duas décadas de dedicação, foram atendidas 10.860 famílias e 27.489 pessoas em atividades que incluem cursos profissio-

nalizantes, práticas esportivas como capoeira, condicionamento físico, dança de salão, dança expressiva, esporte cooperativo e expressão corporal.

PROFISSIONALIZAÇÃO

O Abrace oferece cursos de qualificação profissional de copeiro, higiene e auxiliar de farmácia, todos com ênfase hospitalar. Além desses, há o Programa Cidadania Ativa, com pessoas com deficiência contratadas pelo Sírio-Libanês como auxiliares administrativos, que passam por uma capacitação de 6 meses, com aulas práticas e teóricas, antes de serem direcionadas para atuarem em diversas áreas do hospital. ■

MUNDO AFORA DIGITAL

FIQUE EM CASA E OUÇA MÚSICA. CONFIRA UM ROTEIRO ON-LINE ERUDITO PARA AMENIZAR A SUA QUARENTENA



Sala São Paulo por Jose Cantanhede/Shutterstock



Coro da Osesp e William Coelho (regente) | Obras de Oltra e Gustavo

NACIONAIS

SALA SÃO PAULO

A casa de música clássica mais famosa da capital paulista, e uma das principais do país, montou uma programação semanal on-line para ajudar a enfrentar a pandemia. Às terças e quintas, a Orquestra Sinfônica de São Paulo visita seu acervo e resgata obras interpretadas pelo grupo e por convidados no local. Segundas e sábados, às 16h30, faz transmissões ao vivo em seu canal do YouTube — todas ficam disponíveis por lá. Nos domingos, 19h, tem a Série Digital Osesp Personnalité. Além disso, músicos da orquestra e do coro compartilham momentos musicais diretamente de suas casas para as redes sociais do espaço. **Como assistir:** salasaopaulo.art.br/digital, **Instagram:** @salasaopaulo, **YouTube:** youtube.com/videososesp ou **Facebook:** facebook.com/Osesp

CLÁSSICOS DA TV CULTURA

O canal oferece concertos ou produções documentais de importantes orquestras, maestros e solistas do Brasil e do mundo. É possível assistir à programação no site ou na TV e, embora desatualizado, o perfil do programa no YouTube ainda guarda algumas obras como “O Lago dos Cisnes”, de Tchaikóvski, na íntegra.

Como assistir: tvcultura.com.br ou **YouTube:** bit.ly/2wR56cp

ORQUESTRA FILARMÔNICA DE MINAS GERAIS

O grupo conta com mais de cem vídeos de apresentações regidas por Fábio Mechetti, além de bastidores e histórias de compositores em seu canal do YouTube.

Como assistir: youtube.com/filarmonicamg



Stravinsky Octet, Symphonies for Wind Instruments // London Symphony Orchestra & Sir Simon Rattle

INTERNACIONAIS

Embora, mundo afora, a vacinação bem-sucedida venha permitindo que a vida volte ao normal, e teatros, museus e casas de espetáculos voltem a fazer apresentações musicais com plateia, os brasileiros ainda conseguem acessar algum conteúdo on-line de importantes casas de música pelo mundo. Confira duas delas!

LONDON SYMPHONY ORCHESTRA

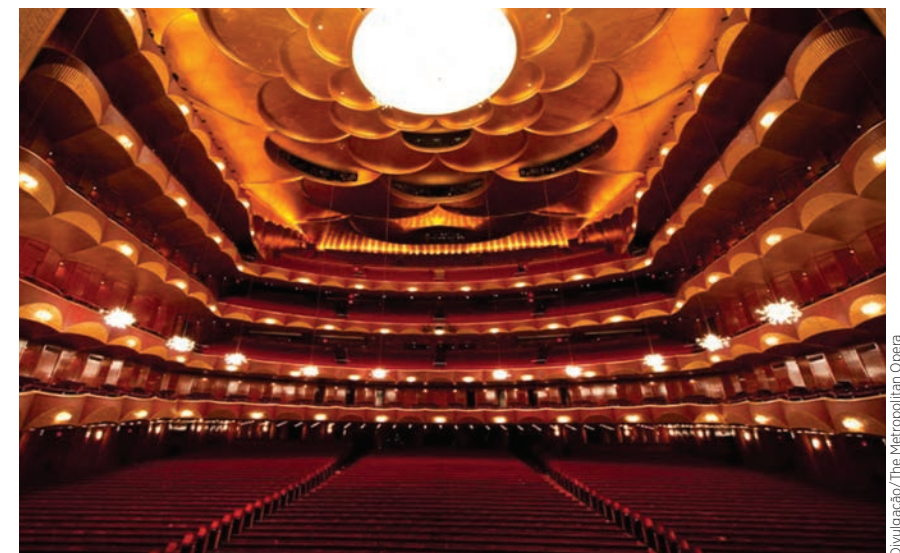
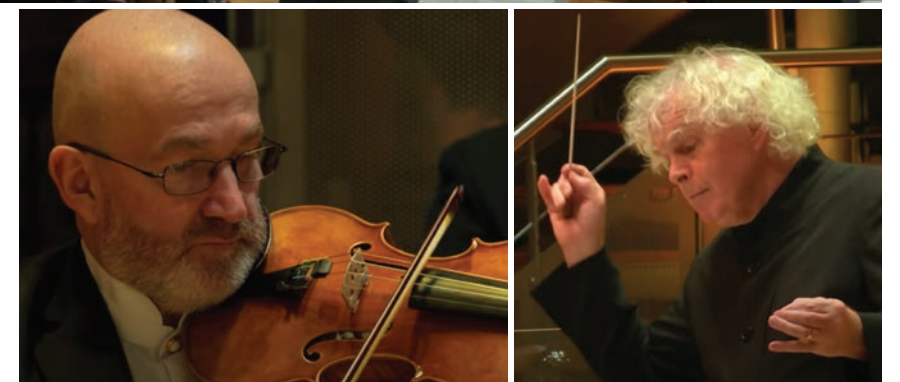
A London Symphony Orchestra disponibiliza, todos os domingos e quintas, um concerto de seu acervo no canal do Youtube. Há obras de Stravinski, Brahms e Schumann, entre outros.

Como assistir: youtube.com/user/Lso

METROPOLITAN OPERA

É possível assistir, sob demanda, a algumas das mais consagradas óperas do Metropolitan Opera de Nova York, pelo site metopera.org, que libera as óperas na versão completa.

Como assistir: <https://www.metopera.org/season/on-demand/opera>



Divulgação/ The Metropolitan Opera



Foto Rachel Guedes

WANIA BAÍA

Consultado sobre o nome a homenagear nesta edição, o Conselho Editorial foi unânime: “Diretoria assistencial, representada por sua diretora Wania Baía”. Segundo ela mesma, o combate à Covid-19 coloca 2020 na história dessa área com destaque para a excelência assistencial, sinergia e o absoluto foco no paciente. “Portanto, quero que toda a equipe se sinta homenageada aqui”, afirma. De acordo com o amigo e diretor clínico, Dr. Fernando Ganem, Wania Baía está à frente de uma das mais importantes áreas e, sem dúvida, a maior do Hospital Sírio-Libanês, a qual lidera com excelência desde 2017. “Conheci Wania no primeiro dia dela aqui no HSL, ela rapidamente conseguiu integrar-se e conquistar o respeito e a admiração de todos com a firmeza e a disciplina que a função exige, mas com uma doçura e afetividade que são dela”, comenta o colega. Há 28 anos no segmento, Wania é graduada em enfermagem e tem licenciatura pela Universidade de Mogi das Cruzes. Mestre e doutora em ciências pela Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo e especialista em Melhoria pelo *Institute for Healthcare Improvement*.

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 O, 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

Sírio-Libanês

Ensino e Pesquisa

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

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

Conheça nossas atividades de ensino:



Você também pode acessar gratuitamente os seguintes conteúdos:



Conhecimento
transformado
em cuidado

**Acesse todas
as atividades:**



iep.hospitalsiriolibanes.org.br