

viver



HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS

36 | 2024

VOCÊ TEM CULPA DO QUÊ?

EMBORA POSSA CAUSAR
SOFRIMENTO, ESTA EMOÇÃO ATUA
COMO UM BALIZADOR DE ATITUDES E,
SEM EXCESSOS, AJUDA A MANTER
O EQUILÍBRIO NA SOCIEDADE

ROBÔ MAKO TRAZ MAIS AGILIDADE E PRECISÃO À CIRURGIA ORTOPÉDICA

Pós-Graduação 2024

Especialize-se
com quem é
referência em
excelência na saúde
há mais de 100 anos.



Cursos com treinamentos
práticos, atividades
presenciais, vivências
e imersões nas diferentes
áreas de atuação em saúde.



Confira os
programas
disponíveis e
inscreva-se!



**FACULDADE
SÍRIO-LIBANÊS**

faculdadesiriolibanes.org.br



EXPEDIENTE

EDITORIAL

viver

O TEMA É SUA SAÚDE DA CABEÇA AOS PÉS

A revista VIVER traz novidades e reflexões sobre saúde e qualidade de vida, sempre pautada pelos assuntos que mais tiveram repercussão nos últimos meses, bem como apresenta os mais recentes investimentos do Sírio-Libanês para oferecer a seus pacientes assistência de excelência.

Ganhou destaque nesta edição a saúde mental, a partir da reportagem de capa que trata do tema Angústia da Culpa e apresenta quando e como essa emoção merece a atenção de especialistas. Na seção Viver com qualidade, a revista fala sobre a importância de manter os hormônios equilibrados para ter bem-estar e saúde preservados.

Vale a pena conferir a saborosa reportagem Dois em um, na sessão Passear. O título se refere à palavra brunch, junção de breakfast e lunch, e apresenta uma seleção de lugares em São Paulo e Brasília em que é possível degustar, diariamente, essa mistura de almoço e café da manhã que antes acontecia somente aos domingos. Em Viajar, a revista apresenta as paisagens deslumbrantes e outras maravilhas culturais do Vietnam.

A Dra. Andrea Kazumi Shimada, oncologista clínica do Centro de Oncologia do Hospital Sírio-Libanês, especialista em câncer de mama, pulmão e oncogeriatría, é a entrevistada especial desta VIVER. Ela apresenta os ACDs (Anticorpos Conjugados a Drogas), que recentemente passaram a fazer parte do acervo de tratamentos contra o câncer. Os ACDs representam uma das novidades para neoplasias em fases mais avançadas, como, por exemplo, alguns tipos de câncer de mama, com resultados surpreendentes.

Além dessas, há ainda outras reportagens que apresentam o compromisso de nossa instituição com sua saúde e qualidade de vida, como os novos robôs para cirurgias ortopédicas; as conquistas do nosso Instituto de Responsabilidade Social e tantos outros investimentos presentes na seção Fique por dentro.

Boa leitura,

FERNANDO GANEM

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

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

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

PRESIDENTE
Denise Alves da Silva Jafet

**DIRETORIA DE SENHORAS
RESPONSÁVEL PELA PUBLICAÇÃO**
Sylvia Suriani Sabie

DIRETORIA GERAL
Fernando Ganem

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

COLABORADORES
Kamila Queiroz
e Roberta Sampaio

REVISÃO DE TEXTO
Kamila Queiroz

DIRETORA DE REDAÇÃO
Karin Faria (MTB - 25.760)

PROJETO GRÁFICO BUONO DISEGNO
cargocollective.com/buonodisegno

DIREÇÃO DE ARTE E DIAGRAMAÇÃO
Renata Buono

TRATAMENTO DE IMAGENS
BuonoDisegno

IMAGEM DE CAPA
Charlotte Knight/Unsplash

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



sumário

04

FIQUE POR DENTRO

Novo PET SCAN
50% mais rápido e outras novidades do Sírio-Libanês no último trimestre

08

VIVER

08 | ESPECIAL

Culpa: que emoção é essa que todos conhecem e quando ela põe em risco a saúde mental

16 | VIVER COM QUALIDADE

Entenda como o desequilíbrio hormonal pode afetar o bem-estar geral do corpo

24 | PASSEAR

Brunch: agora, São Paulo e Brasília têm café com jeito de almoço todos os dias

30 | VIAJAR

Conheça todos os encantos e a cultura milenar do Vietnã

40

ÁREA MÉDICA

40 | DE PONTA

Mako, o robô que conquistou os cirurgiões ortopédicos com sua eficiência e precisão

44 | ENTREVISTA

A oncologista Andrea Kazumi Shimada fala sobre os ACDs (Anticorpos Conjugados a Drogas), novidade para tratar neoplasias avançadas

46 | RESPONSABILIDADE

A maioria das unidades de saúde pública geridas pelo Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês tem selo de excelência

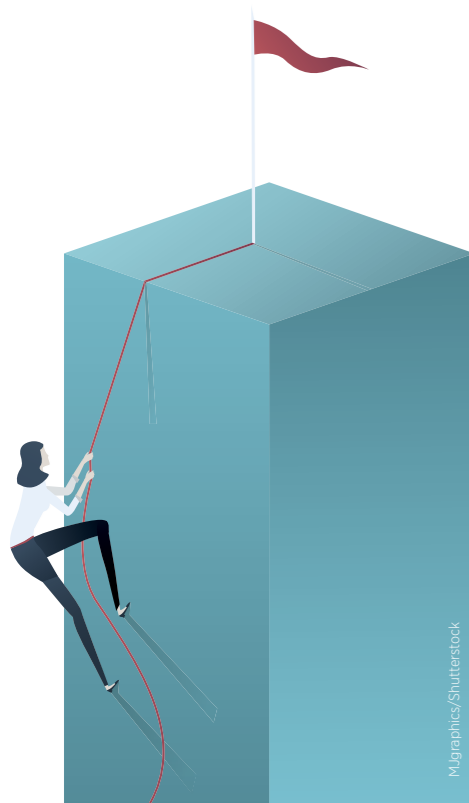
48

RETRATO

Dr. Daniel Deheinzelin, com quase quatro décadas dedicadas à saúde do pulmão, é o homenageado da edição

O PROGRAMA TALENTOS DIGITAIS FORMOU MAIS DE 50 MULHERES NO TRIMESTRE

Ao longo de 10 meses, elas foram capacitadas em desenvolvimento front-end, cloud e produtos digitais e aprimoraram suas soft skills com o curso oferecido pela área de Filantropia do hospital, chamado Talentos Digitais. As participantes desta edição afirmam que o curso foi um divisor de águas para suas carreiras e que se sentem prontas para assumir novas oportunidades de emprego ou iniciar o próprio negócio. A iniciativa é da área de Filantropia do Sírio-Libanês, e o programa foi realizado em parceria com Vai na Web, AWS, It Lean, CBMM, Daichii-Sankyio. ■



Mjgraphics/Shutterstock

HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS É AMPLAMENTE REPRESENTADO NA ASCO

Por mais um ano, o corpo clínico do Centro de Oncologia do Hospital Sírio-Libanês marcou presença no congresso anual da Sociedade Americana de Oncologia Clínica (ASCO), uma das reuniões internacionais mais importantes da área. Todos os especialistas enviados ao congresso são referências no tratamento e na pesquisa inovadora em Oncologia. Segundo eles, estar presente no ASCO é uma oportunidade valiosa para atualização e assegura o compromisso do corpo clínico e da instituição com a busca contínua pelo conhecimento, visando oferecer o melhor aos pacientes. O ASCO acontece anualmente em Chicago, nos Estados Unidos (EUA), e estabelece novos padrões de cuidados em oncologia para o mundo. ■

Photo by National Cancer Institute on Unsplash

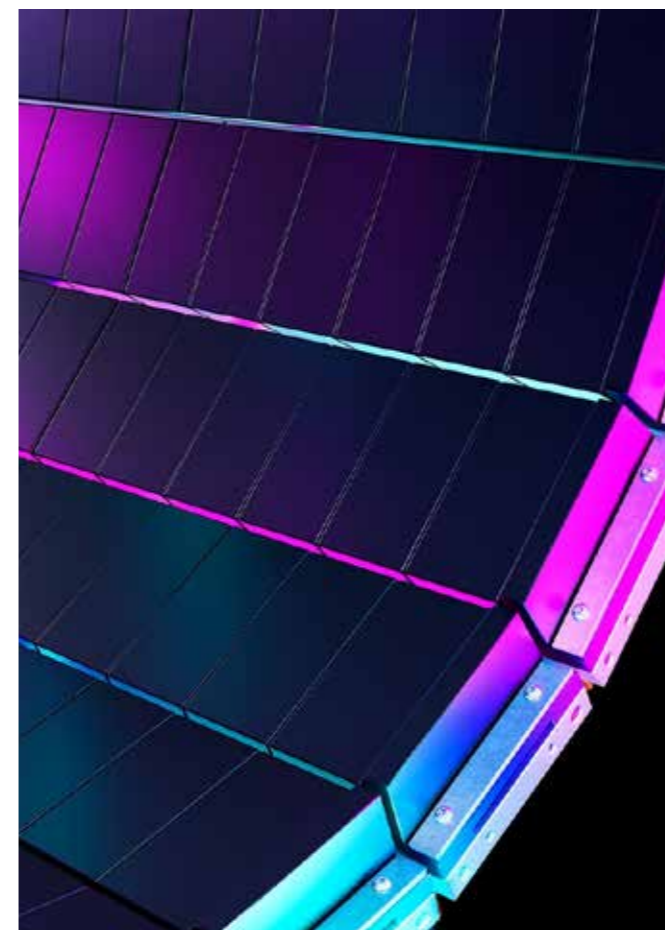
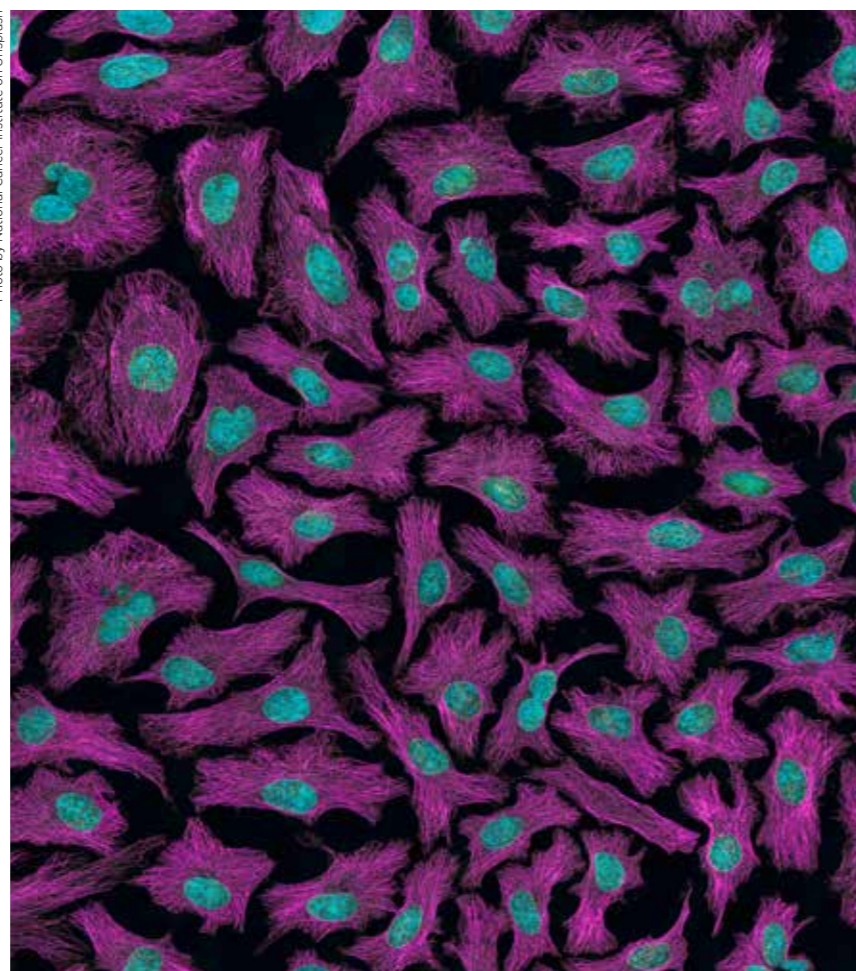


Foto Divulgação



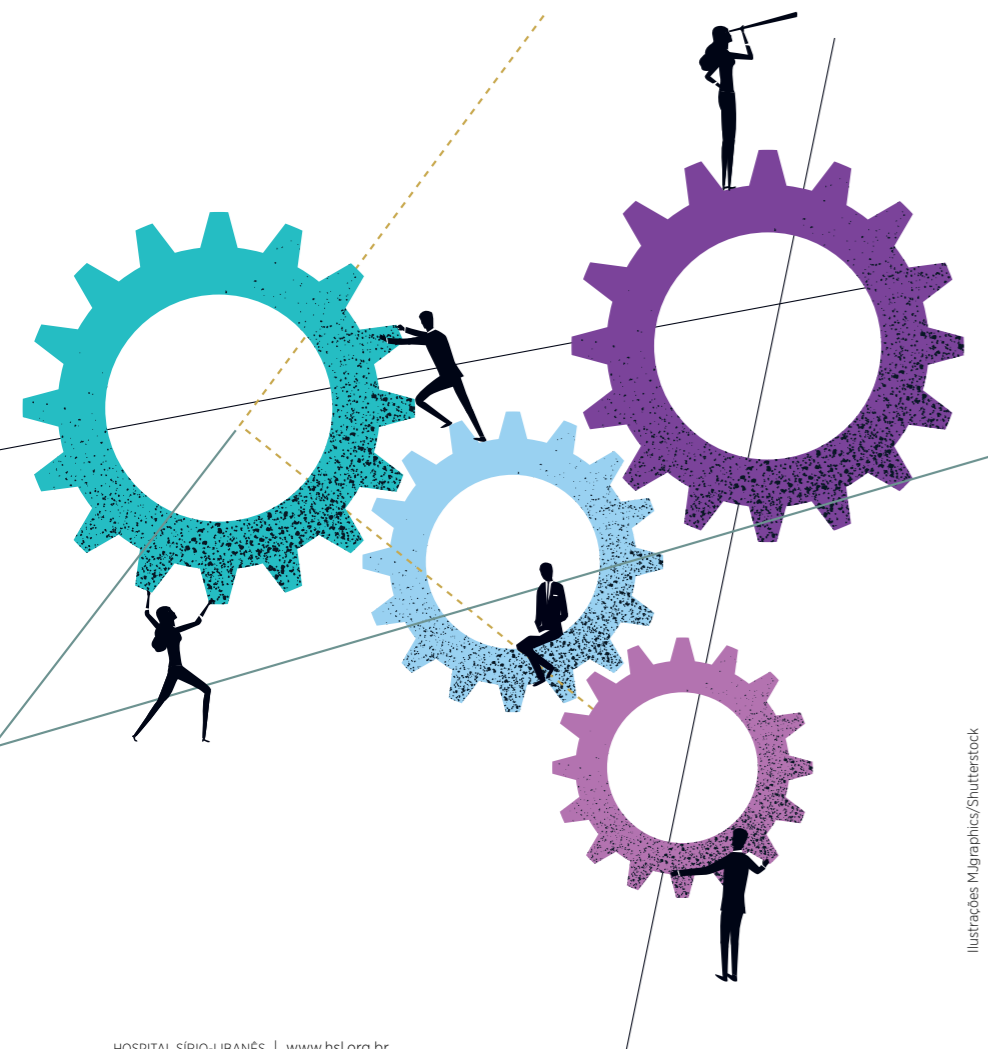
PET SCAN DO SÍRIO-LIBANÊS É FEITO NA METADE DO TEMPO CONVENCIONAL

O Sírio-Libanês é o primeiro hospital do país a comprar um novo equipamento de PET-CT, ou PET SCAN, Omni Legend totalmente digital, capaz de realizar o procedimento gastando aproximadamente a metade do tempo utilizado pela máquina anterior. De acordo com o Dr. Carlos Alberto Buchpiguel, esse equipamento torna o processo de aquisição das imagens muito mais rápido, se comparado com o modelo que não tem essa tecnologia, e com uma eficiência de detecção muito superior.

“O HSL é a primeira instituição a incorporar essa tecnologia no Brasil, oferecendo mais agilidade e reduzindo a exposição do paciente à radiação”, afirma o especialista. O PET SCAN é uma tomografia por emissão de pósitrons, uma técnica de medicina nuclear que tem sido utilizada na oncologia como ferramenta de diagnóstico e estadiamento da doença (classificação do nível de impacto), podendo registrar, também, a resposta de um determinado tumor aos tratamentos disponíveis. ■

HOSPITAIS FILANTRÓPICOS PRIVADOS GANHAM ASSOCIAÇÃO PRÓPRIA

No último trimestre, os hospitais Sírio-Libanês, A.C. Camargo, Beneficência Portuguesa de São Paulo, Moinhos de Vento, Alemão Oswaldo Cruz e Hcor se uniram para fundar a primeira Associação de Hospitais Filantrópicos Privados (Ahfip), cujo objetivo central é impulsionar a ciência médica e garantir acesso à saúde de alta qualidade para todos. A Ahfip foi criada com a missão de conectar a vanguarda do conhecimento médico a uma abordagem progressista e centrada no ser humano, buscando manter a excelência na prestação de serviços de saúde. A Associação declara que está focada na melhoria contínua da medicina, promovendo impactos sustentáveis e transformadores no sistema de saúde nacional. Saiba mais sobre a Ahfip em: <https://ahfip.org.br/> ■

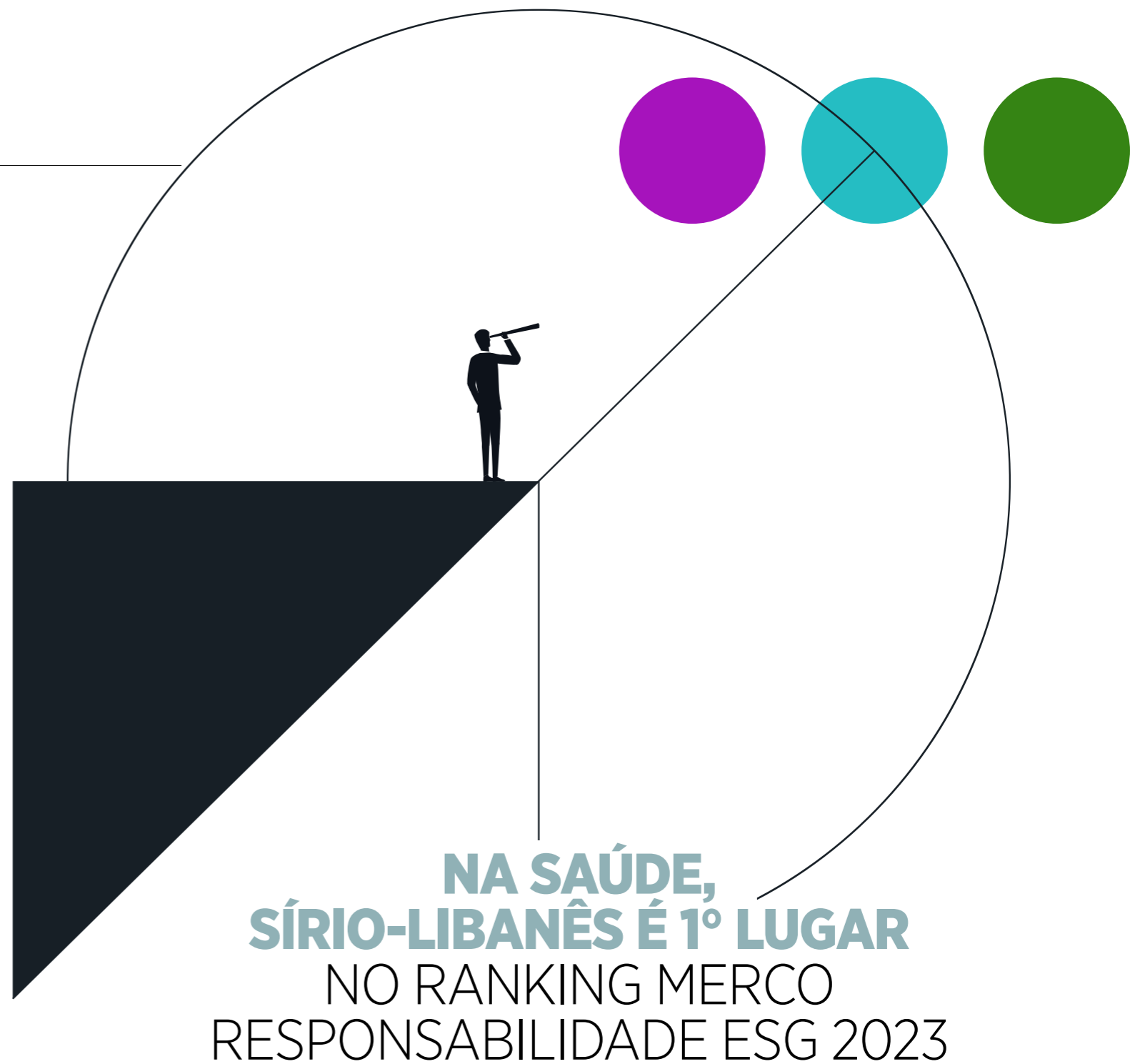


Ilustrações: Mjgraphics/Shutterstock



SÍRIO-LIBANÊS LANÇA NOVA EDIÇÃO DO RELATO INTEGRADO DE AÇÕES FILANTRÓPICAS

A filantropia do Hospital Sírio-Libanês (HSL) vai muito além de projetos sociais, a instituição atua como força apoiadora e propulsora para capacitar, conscientizar e apoiar o cuidado com a sociedade. Parte deste compromisso está na transparência sobre todas as ações da instituição. Por isso, anualmente, é publicado o Relato Integrado, reunindo informações e mapeando o impacto de suas ações de Responsabilidade Social para o país. A filantropia norteia a gestão do HSL há mais de 100 anos, assim a instituição se consolidou como um ecossistema de saúde com diferentes unidades de negócio, atividades clínico-assistenciais, de ensino e pesquisa, de saúde populacional e de impacto social. Somadas a todos os recursos, as atividades sociais contam com o conhecimento e expertise do hospital, e suas iniciativas contribuem diretamente para oferecer vida plena e digna a um número cada vez maior de pessoas. ■



NA SAÚDE, SÍRIO-LIBANÊS É 1º LUGAR NO RANKING MERCOS RESPONSABILIDADE ESG 2023

O Hospital Sírio-Libanês (HSL) alcançou o 1º lugar no Ranking Merco Responsabilidade ESG do ano passado, na área da saúde. Esta premiação reconhece as empresas com melhor desempenho em critérios de sustentabilidade ambiental, responsabilidade social e governança corporativa no Brasil. No ranking geral, a nossa instituição conquistou o 3º lugar, avançando muitas posições em comparação ao último ano, entre grandes empresas de diversos setores. ESG, um dos principais pilares da governança do Sírio-Libanês, é o conjunto de padrões e boas práticas que visa definir se uma empresa é socialmente consciente, sustentável e corretamente gerenciada, o que pauta o planejamento estratégico do HSL. “Adotamos os princípios da saúde planetária, nos preocupamos com a maneira como a humanidade afeta o planeta e vice-versa. Não por acaso, fomos a primeira instituição de saúde carbono neutro do Brasil, além de integrarmos o primeiro grupo do setor na campanha global Race to Zero. Como signatários do Pacto Global da ONU, todas as nossas iniciativas são guiadas pelos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável”, afirma o Diretor-Geral da instituição, Fernando Ganem. Este importante reconhecimento marca o compromisso do HSL com a comunidade. ■

Uma emoção que passa por todos, todos os dias, coloca alguns à procura de castigo e deixa outros paralisados. É possível se livrar dela?

A angústia da culpa



Velizar Ivanov on Unsplash

A tire primeira pedra quem nunca se sentiu culpado. Em algum momento da vida ou em vários, todos passam por essa emoção. No senso comum, ela nasce do arrependimento por um ato equivocado. Fruto, entre outras coisas, do desejo de perfeição. Para o psicanalista e docente lacaniano Arnaldo Dominguez de Oliveira, se pegarmos a versão bíblica, ela se origina em Eva, ao ceder à tentação da serpente. “De lá para cá, inconscientemente assumimos que somos herdeiros dessa culpa”, afirma.

Para Dominguez de Oliveira, é o sofrimento a que nos submetemos quando estamos à mercê do outro (do objeto amado). “E saber disso não reduz nossa culpa, estamos sempre com a eterna sensação de que houve um crime e tem de haver um castigo, como mostra Fiódor Dostoiévski, no livro que leva quase o mesmo nome”, completa, mencionando *Crime e Castigo*.

De acordo com Silvia Melo Paiva, psicóloga, psicanalista e docente do Centro de Estudos Psicanalíticos, a culpa se instala muito cedo em todos nós, no momento em que se notam os sentimentos ambivalentes de amor e ódio que nos coabitam, já na primeira infância. “Passa pelo medo de não corresponder à expectativa e de perder o amor do outro”, explica. Mas não só os afetos ambivalentes causam em nós a culpa, há a intervenção cultural e religiosa. “No ocidente, por exemplo, a cultura judaico-cristã, embora não seja a causa original, imprime culpa pelo simples fato de se desejar algo”, completa a psicanalista.

+ A culpa pode surgir por vários motivos, como adoecimento, luto, educação excessivamente rígida, parâmetros muito rigorosos de certo e errado, o medo de não corresponder à expectativa do outro em várias instâncias sociais. “O foco vai para como o sujeito lida com a culpa. Se entra em um nível de autocrança muito grande, que pode paralisá-lo e deprimi-lo, é hora de buscar ajuda”.

Agora, embora pareça ruim, vale observar que a culpa atua como um balizador de atitudes e é muito importante para manter o equilíbrio na sociedade. A grande questão é quando a emoção é experimentada de for-

ma exagerada, desencadeando pensamentos negativos e autodepreciativos que acabam por controlar nossas ações, afetar as relações sociais e até paralisar as pessoas. “Quando é exagerado, o sentimento de culpa provoca adoecimento psicológico, pode causar depressão e transtorno de ansiedade e merece atenção de um profissional de saúde mental”, afirma o psicólogo do Hospital Sírio-Libanês especializado em saúde mental e psicologia hospitalar Mário Rodrigues.

Rodrigues resalta que a forma como lidamos com o sentimento de culpa é subjetiva e individual, pode surgir por vários motivos, como adoecimento, luto, educação excessivamente rígida, parâmetros muito rigorosos de certo e errado, o medo de não corresponder à expectativa do outro em várias instâncias sociais. “O foco vai para como o sujeito lida com a culpa. Se entra em um nível de autocrança muito grande, que pode paralisá-lo e deprimi-lo, é hora de buscar ajuda”, alerta.

Os especialistas são unânimes em afirmar que, embora esse sofrimento seja subjetivo e varie de pessoa a pessoa, aqueles que ficam presos a essa emoção e em constante sofrimento – seja se culpando demais, culpando somente o outro ou vivendo sem culpa alguma – estão em sofrimento psíquico.



Ryan Cheng on Unsplash

Os especialistas são unânimes em afirmar que, embora esse sofrimento seja subjetivo e varie de pessoa a pessoa, aqueles que ficam presos a essa emoção e em constante sofrimento – seja se culpando demais, culpando somente o outro ou vivendo sem culpa alguma – estão em sofrimento psíquico.

Dominguez de Oliveira concorda que a civilização regula os desejos através da culpa e que o laço social sólido é mantido por essa regulação. “Mas vivemos o tempo de realização de todo desejo, a era em que podemos tudo”, afirma. Freud diz, em *Mal-estar na civilização*, que a modernidade valorizava a segurança e o afeto. “No entanto, na pós-modernidade, numa era em que tudo podemos, esses ideais de civilização vão perdendo espaço e deixando de cumprir a função reguladora, comprometendo vínculos sociais e afetivos e o equilíbrio da sociedade”, conclui.

PEDIR DESCULPAS, RESOLVE?

O desafio, afirmam os profissionais de saúde mental, é como lidar com essa emoção que passa por todos nós sem cair no adocimento psíquico. Na opinião de Silvia Melo Paiva, não há dúvida de que é preciso aprender a pedir desculpas, mas, mais do que isso, é importante transformar a culpa em responsabilidade. Todos os entrevistados afirmam o

mesmo: lidar com a culpa passa por responsabilizar-se genuinamente pelos seus atos. Culpa e responsabilidade não são sinônimos na psicologia. A primeira é uma emoção que busca o castigo, a punição; a segunda está ligada a uma atitude de mudança, transformação, ao compromisso ético com o outro.

Para os especialistas, o simples pedido de desculpas protocolar, não resolve. Mas, um genuíno pedido de desculpas retira o indivíduo da condição de culpado e o torna responsável pelo sofrimento causado. “Isso pode trazer conforto psíquico”, afirma Melo Paiva.

“Reconhecer e admitir a responsabilidade pelo ato cometido por mim é o que vai me permitir avançar”, afirma Dominguez. A desculpa prosaica não é suficiente para acalmar o sofrimento psíquico do indivíduo. É preciso se retirar desse lugar de culpado e assumir a posição subjetiva pelo ato, reconhecer genuinamente a própria parte no que se queixa, para repetir Freud.

COMO PEDIR DESCULPAS?

Uma reportagem recente de *The New York Times* mostra os dois lados da situação. A autora abre o texto, em livre tradução, com essa história: “A maioria de nós pode se lembrar de receber um pedido de desculpas insatisfatório. Uma amiga minha, recentemente, recebeu uma mensagem de texto depois de tomar um bolo em um encontro marcado, cujo texto trazia somente a abreviação da palavra desculpa, no inglês: ‘Sry’, dizia a mensagem. ‘Ele sequer escreveu a palavra toda’, ela me disse”.

Não é nada simples pedir desculpas. “O mais leviano pedido já passa pelo reconhecimento de que você errou, de que não é perfeito, expõe sua vulnerabilidade”, afirma Dominguez de Oliveira. Além disso, o psicólogo Mário Rodrigues, do Sírio-Libanês, acrescenta que “um genuíno pedido de desculpas, especialmente, quando o sujeito se perdoa e se sente perdoado, traz conforto psíquico”.



Foto Duets / Shutterstock



Nathan Dumilao on Unsplash



Matthew Henry on Unsplash

De acordo com a reportagem de *The New York Times* mencionada acima, uma meta-análise de 175 estudos descobriu que as desculpas, de fato, influenciam o perdão do outro. Outras pesquisas sugerem que as desculpas podem beneficiar tanto as pessoas que as pedem quanto as que recebem, reduzindo o sentimento de culpa, promovendo a autocompaixão e fortalecendo os relacionamentos.

Se não se trata de uma culpa ancestral, originária, responsabilizar-se pelo dano causado ao outro e pedir desculpas faz de fato bem à saúde mental. Agora, sem justificativas, preâmbulos ou seu próprio desejo embutido na sentença, a recomendação é simplesmente assumir a responsabilidade pelo ato e pedir desculpas.

Karina Schumann, professora associada de psicologia social e chefe do Laboratório de Resolução de Conflitos da Universidade de Pittsburgh, que pesquisa o tema, afirma que, para um pedido de desculpas ser verdadeiramente eficaz, deve-se focar nos sentimentos e necessidades da outra pessoa, não nos seus próprios.

Para a pesquisadora, os ingredientes de um pedido de desculpas bem-sucedido podem variar, mas aqui estão aqueles em que muitos especialistas concordam.

Expressar arrependimento. Não dizer “Quero me desculpar” ou “Gostaria de me desculpar”. Essa maneira de falar expressa um desejo de quem se sente culpado, não é tão eficaz quanto simplesmente se desculpar: “Eu peço desculpa”.

Usar o “eu” fortalece o pedido de desculpas, é o sujeito assumindo a responsabilidade pelo sofrimento causado ao outro. “Eu sinto muito por ter me excedido esta manhã”, por exemplo, é mais eficaz do que dizer “Isso não deveria ter acontecido”. Ser específico sobre a sua ação faz com que a outra pessoa se sinta compreendida, segundo Beth Polin, professora associada de

+ O passo final em um pedido de desculpas pode incluir uma pergunta colaborativa como: “Como podemos voltar para onde estávamos antes de isso acontecer?”. Você pode também dizer algo como “Espero que você me perdoe”, mas é importante não pressionar ninguém a fazer isso. Para Dra. Schumann, é preciso dar tempo e espaço para ser perdoado.

administração na Eastern Kentucky University, que estuda desculpas. Mas ela acrescenta que você deve ser sincero e breve. Pule justificativas e desculpas, disse ela, porque um pedido de desculpas “não deve nos fazer

sentir melhor ou defender nossas ações. E, enquanto você estiver explicando, evite palavras como ‘mas’, que podem enfraquecer o pedido de desculpas (‘Peço desculpas pelo atraso, mas tive múltiplos prazos para cumprir’). ‘Se’ é outro termo que ajuda a nos esquivarmos da responsabilidade. ‘Peço desculpas se ofendi alguém’ implica que pode não ter havido vítimas e, portanto, nenhuma transgressão”. Reconheça qualquer dano que você tenha causado.

A Dra. Polin, reiterando o que disseram os demais especialistas, verificou em suas pesquisas que assumir a responsabilidade é um dos componentes mais importantes de um pedido de desculpas. As pessoas realmente se importam que quem as magoou se retrate por isso. Embora seja tentador dizer que você não quis causar nenhum dano, mantenha as intenções para si mesmo, tais justificativas enfraquecem a responsabilidade pela ação, bem como a intenção de auto-transformação a partir do erro cometido e reduz as chances de obter o perdão do outro. O que é o objetivo final de um genuíno pedido de desculpas, capaz de preservar a relação em questão e de produzir o necessário conforto psíquico. ■



Sterko Viad / Shutterstock



UM DOS TRUNFOS PARA BEM-ESTAR E VIDA SAUDÁVEL

Irritabilidade, insônia, ansiedade, inchaço, queda de cabelo, descontrole alimentar e muitos outros sintomas podem ser resultado do desequilíbrio hormonal

Em *Reformando a Natureza*, de 1945, Monteiro Lobato, já colocava Visconde de Sabugosa para estudar as glândulas endócrinas. “A Tireoide mora no pescoço, é pequenina, em forma de U e tem cor de borra de vinho. Vive cheia dum líquido amarelo, chamado Tiroxina (...) Ela derrama esse líquido no sangue com resultados maravilhosos. Faz com que a criatura cresça. E, com que tudo fique ativo no corpo... Quando falta a Tiroxina, o corpo amolece, vem a preguiça, o pulso cai, a temperatura desce, o freguês perde o apetite, a fala fica arrastada, o cérebro emburrece, o cabelo rareia, a pele torna-se amarela, a carne incha – um desastre Emília.”, explica o sabugo cientista.

Embora o tema não seja novo, ganhou relevância frente à pandemia de problemas de saúde mental que a humanidade enfrenta desde a Covid-19. Vale observar, ainda, que no trecho acima, o sabugo foca na tireoide.

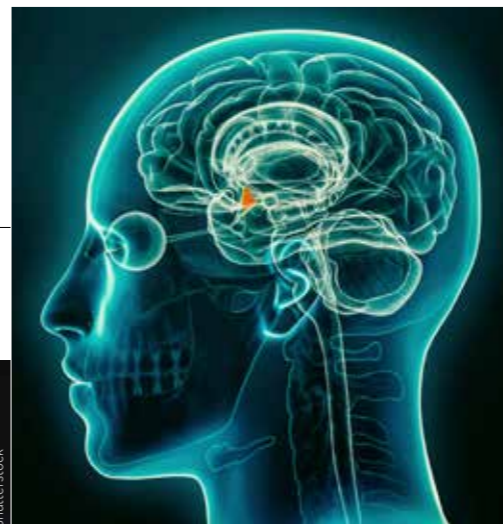
Se juntarem-se a ela hipófise, hipotálamo e glândulas reprodutivas (ovários e testículos), dá para imaginar o tamanho do estrago quando a produção endócrina desanda, não?

Se a produção hormonal não está funcionando bem, corpo e mente reagem. As substâncias químicas produzidas nas glândulas endócrinas e nas gônadas atuam como mensageiras entre cérebro e demais órgãos do corpo. Se, por alguma disfunção, a mensagem não chega ao destino, podem aparecer diversos sintomas. De acordo com o endocrinologista do Hospital Sírio-Libanês Dr. José Antônio Miguel Marcondes, é a hora de procurar um especialista para obter um diagnóstico preciso e a indicação do tratamento adequado. Segundo o especialista, as causas mais comuns desse descontrole são idade, gestação e, nos dias de hoje, vem se tornando comum o adoecimento por uso medicamentoso de hormônios. “Tem se tornado prática entre os mais jovens usar cargas inadequadas

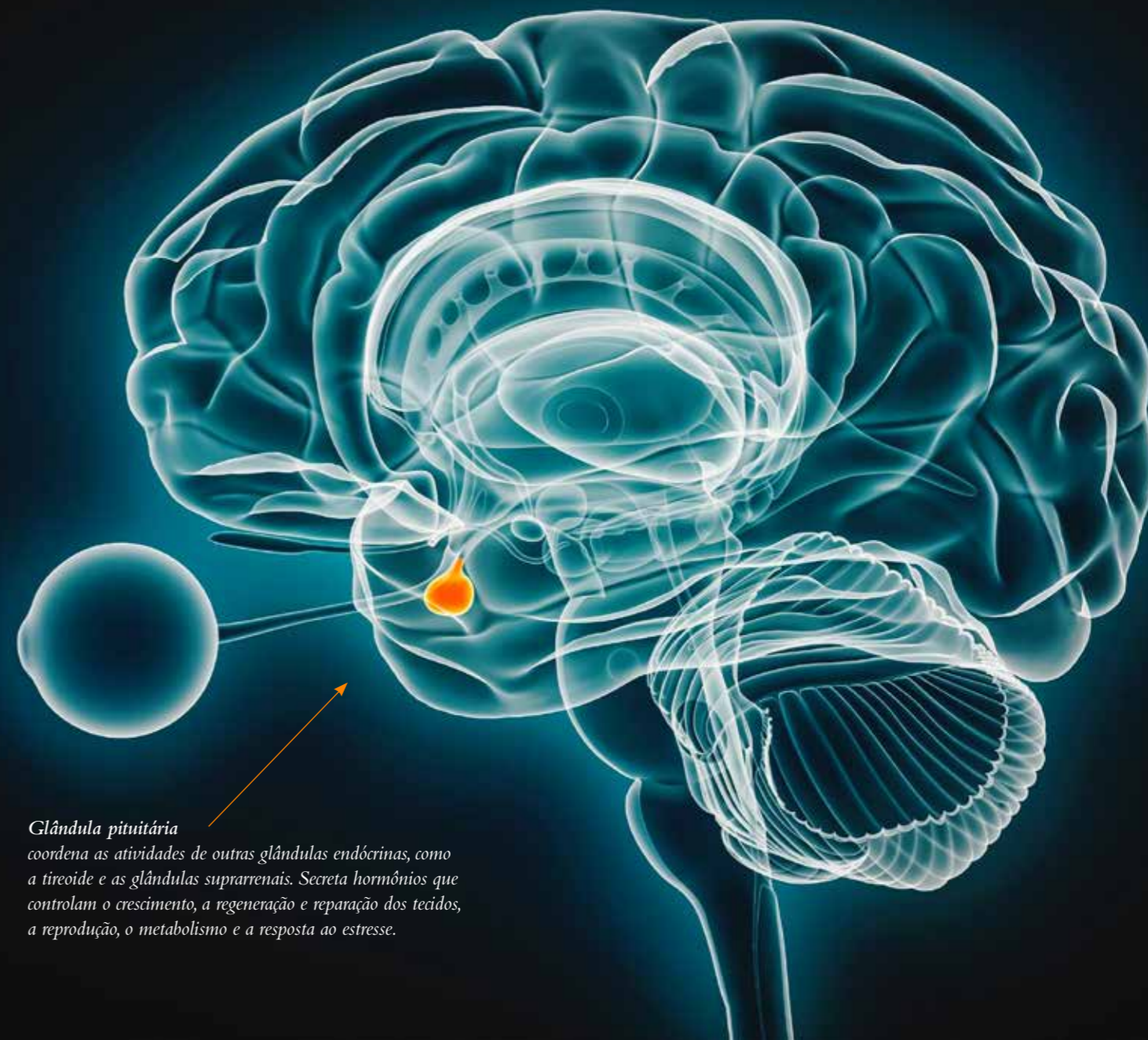
e desnecessárias de hormônio para fins estéticos, com o tempo, o organismo começa a reclamar”, explica Dr. Marcondes.

Os sinais são inúmeros. Exaustão, insônia, baixa concentração, ansiedade, irritabilidade, melancolia, queda de cabelo, problemas na pele, baixa libido e até diabetes. O que faz a luz amarela acender é o fato de que, na maioria das vezes, ao perceber os sintomas listados, o paciente procura inúmeras especialidades antes de pensar em um endócrino e adotar o tratamento adequado. Foi o caso da secretária Marcia Castro, 38 anos. Sem dormir, muito nervosa e sem conseguir focar em nada, ela fez uma busca na internet e concluiu que tinha TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade), procurou um médico e saiu de lá com uma receita para o transtorno. “Levei seis meses, padeci com muitos efeitos colaterais, incluindo uma anorexia, antes de descobrir que o problema era hormonal”, conta.

+ Se a produção hormonal não está funcionando bem, corpo e mente reagem. As substâncias químicas produzidas nas glândulas endócrinas e nas gônadas atuam como mensageiras entre cérebro e demais órgãos do corpo. Se, por alguma disfunção, a mensagem não chega ao destino, podem aparecer diversos sintomas.



O hipotálamo regula muitas funções essenciais, incluindo a temperatura corporal, a fome, a sede, o sono e o comportamento emocional. Desempenha um papel crucial na resposta ao estresse e na manutenção do equilíbrio interno do corpo.



Glândula pituitária coordena as atividades de outras glândulas endócrinas, como a tireoide e as glândulas suprarrenais. Secreta hormônios que controlam o crescimento, a regeneração e reparação dos tecidos, a reprodução, o metabolismo e a resposta ao estresse.

Cristiane Teston/Unsplash





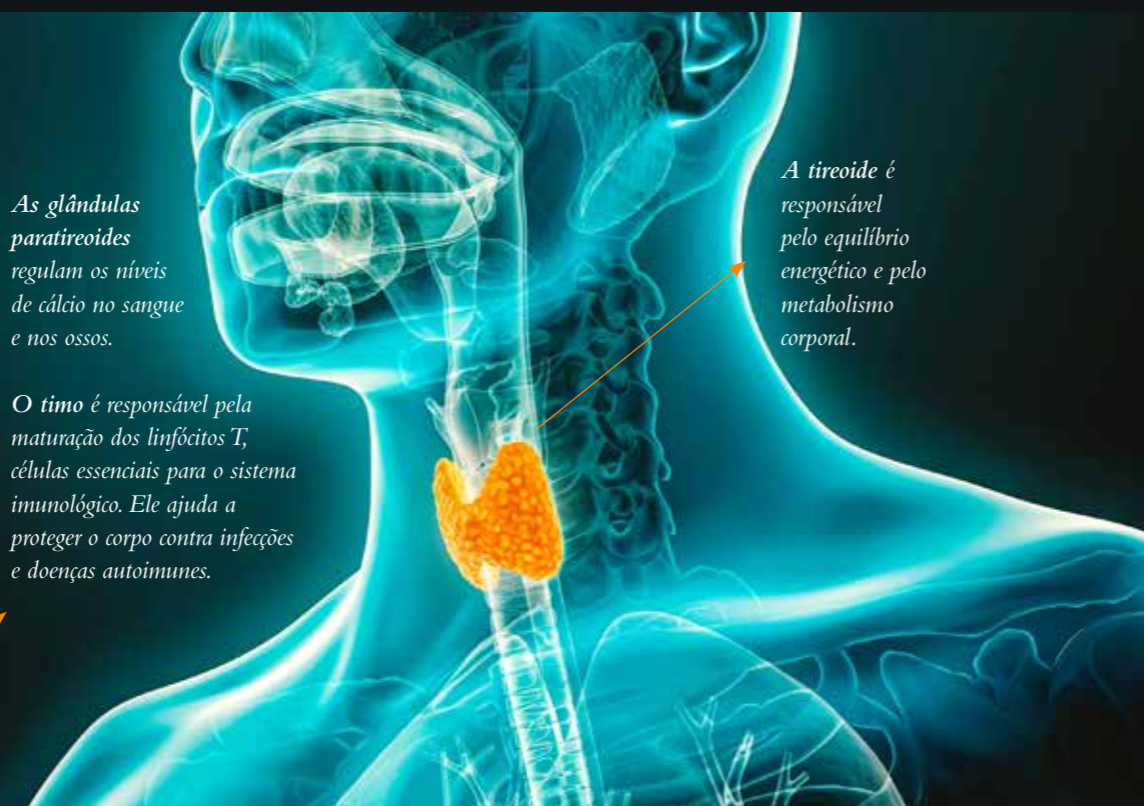
As glândulas paratireoides regulam os níveis de cálcio no sangue e nos ossos.



O timo é responsável pela maturação dos linfócitos T, células essenciais para o sistema imunológico. Ele ajuda a proteger o corpo contra infecções e doenças autoimunes.



O pâncreas auxilia na digestão de proteínas, gorduras e carboidratos. Produz insulina, que controla os níveis de açúcar no sangue.



A tireoide é responsável pelo equilíbrio energético e pelo metabolismo corporal.



As glândulas adrenais produzem hormônios como cortisol e adrenalina, que ajudam o corpo a lidar com o estresse, reagir a situações de emergência e a regular o metabolismo. Elas também mantêm o equilíbrio de sal e água no corpo.



Os testículos produzem testosterona, o principal hormônio sexual masculino, essencial para o desenvolvimento das características sexuais secundárias e manutenção da libido. Regulam a produção de espermatozoides e desempenham um papel crucial na regulação do metabolismo e na manutenção da massa muscular e da densidade óssea.



Os ovários produzem os hormônios estrogênio e progesterona, regulando o ciclo menstrual, a gravidez e influenciando o vigor mental. Eles também liberam óvulos para a fertilização e afetam a saúde óssea e cardiovascular.

O que são hormônios

Os hormônios são uma categoria de substâncias que enviam sinais para todo o corpo. A maioria é liberada na corrente sanguínea por glândulas como a tireoide, o pâncreas, os ovários, os testículos, a adrenal e a pituitária. Há mais de 50 hormônios diferentes no corpo humano.

Suas funções são múltiplas. Através da corrente sanguínea, eles mandam mensagens das glândulas a órgãos e tecidos, informando sobre seus funcionamentos. Essa rede é chamada de sistema endócrino e define o bom andamento de metabolismo, reprodução e humor. O desequilíbrio nas concentrações de hormônios pode produzir sintomas físicos citados no início desta reportagem.

De acordo com o endocrinologista Dr. José Antônio Miguel Marcondes, nas mulheres, os hormônios sexuais têm alterações ao longo da vida, da puberdade à menopausa. Tais alterações, podem causar flutuação de humor, peso, alterações na libido e ondas de calor. No homem, com o avançar da idade, a redução da testosterona pode causar perda da libido, disfunção erétil, fadiga e queda de cabelo.

O desequilíbrio hormonal pode provocar outros distúrbios graves como diabetes, doenças da tireoide (hipotireoidismo e hipertireoidismo) e síndrome dos ovários policísticos, que pode ser resultado de excesso de andrógenos no organismo. Entretanto, essas condições devem ser diagnosticadas por um médico.

O especialista alerta que nem sempre a culpa é dos hormônios desequilibrados. Os sintomas mencionados aqui podem ter outras causas, e o diagnóstico é facilmente obtido com exames de sangue. Vale lembrar que o papel dos hormônios é produzir equilíbrio orgânico: se algo está errado em um sentido, eles tentam compensar, adaptar e regular. A glândula pituitária, por exemplo, libera mais hormônio estimulante da tireoide (TSH) no sangue se perceber que os níveis estão muito baixos – e se esses níveis aumentam, ela libera menos TSH. Ao detectar muita glicose na corrente sanguínea, a insulina (hormônio liberado pelo pâncreas para processar o açúcar) comunica para o corpo que é hora de armazenar esse excesso no fígado até que os níveis de glicose diminuam. Essencialmente, seus hormônios se adaptam ao que está acontecendo ao redor deles, e não o contrário. Na hora de consultar um especialista, a dica é relatar os sintomas que se assemelham aos do desequilíbrio hormonal, bem como outros problemas que possam estar por trás das queixas.

Sintomas que merecem sinal amarelo

ANSIEDADE, IRRITABILIDADE E MELANCOLIA Há hormônios que afetam fortemente o bem-estar emocional, como o da tireoide e os sexuais: estrógeno e progesterona, para as mulheres; e testosterona, nos homens. Os especialistas explicam que os hormônios sexuais não se limitam a regular funções reprodutivas, eles também exercem influência sobre o sistema nervoso central, em conjunto com alguns neurotransmissores, como serotonina e dopamina. Essas substâncias químicas influenciam a sensação de bem-estar e prazer. Um desequilíbrio hormonal pode desencadear, portanto, alterações importantes de humor.

DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO Nem sempre a falta de concentração é TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade). Ela pode ser causada pelo hipotireoidismo, quantidade insuficiente de hormônios tireoidianos no organismo, que causa também cansaço, ganho de peso, tristeza e excesso de frio. O hipotireoidismo pode causar ainda pele seca, prisão de ventre, unhas e cabelos quebradiços. E, para verificá-lo, basta um exame de sangue.

EXAUSTÃO CONSTANTE Se mesmo dormindo aquelas oito horas preconizadas pela saúde, falta disposição para as tarefas do dia a dia, pode ser excesso de cortisol no organismo, o hormônio do estresse. É ele que aumenta o nível de tensão muscular, acelera a respiração e o coração, pode esfriar e fazer suar mãos e pés. Muito cortisol no organismo pode comprometer até o sistema gastrointestinal, pois interfere no nível de acidez do estômago, provocando azia, má digestão, gastrite e até úlcera.

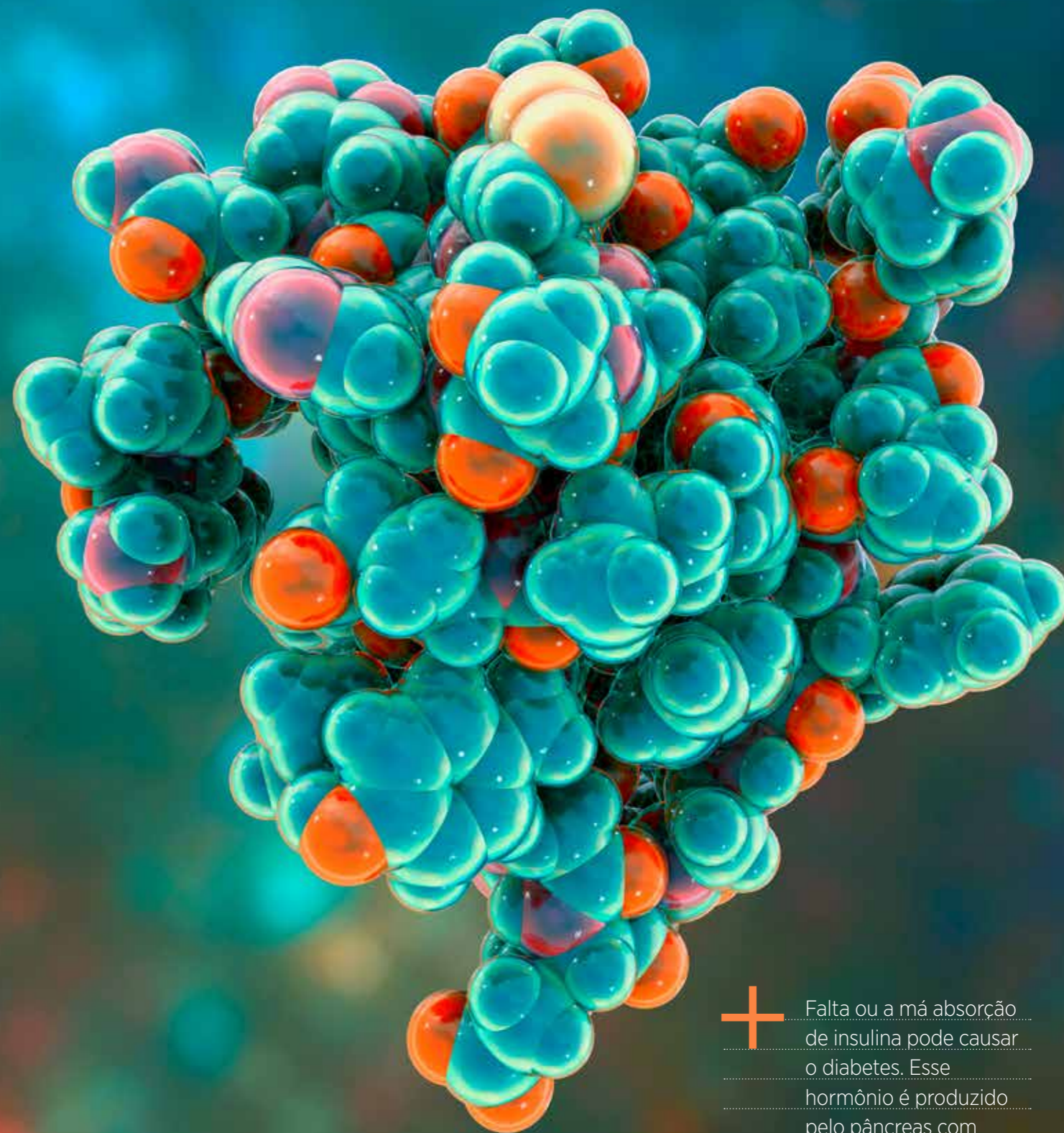
BAIXA LIBIDO O pouco interesse sexual, no homem ou na mulher, pode estar ligado à carência de testosterona e estrógeno. Isso porque esses são os hormônios que preparam o corpo para a relação sexual. Se faltam, há pouco ou nenhum interesse por sexo. Nos homens, a falta de ereção ao acordar é um dos sinais que merecem atenção para a testosterona.

ACNE NO ADULTO Comum na adolescência, justamente porque é quando há um aumento da produção do hormônio masculino, a acne na idade adulta merece ser investigada. É a testosterona a responsável pela produção excessiva de sebo na pele e é esse acúmulo de gordura que garante o meio adequado para que a bactéria da acne se prolifere.

QUEDA DE CABELO É natural perder até 100 fios de cabelo por dia, sem notar. Quando a queda dos fios começa a ganhar muito espaço e a incomodar, vale a atenção. Muitos fios na escova de cabelo, no travesseiro, nos ralos da pia e do box de banho e o cabelo ficando mais ralo nas mulheres podem ser hormônios masculinos descompensados por problemas nas glândulas suprarrenal e hipófise.

SEDE E VONTADE DE URINAR EXCESSIVAS Falta ou a má absorção de insulina pode causar o diabetes. Esse é o hormônio produzido pelo pâncreas com a função de quebrar as moléculas de glicose e torná-las energia para as células. O principal sintoma do quadro é a desidratação por excesso de idas ao banheiro. O diabetes do tipo 2 é o que mais se manifesta em adultos.

Além do risco de interpretação e diagnóstico equivocados para tais sintomas, como mencionado acima, há inúmeras receitas caseiras que prometem reduzi-los ou eliminá-los: alimentação, chás e até simpatias circulam por aí e, com a internet, em escala maior. A vantagem dessa escolha é não ter de se deslocar até o médico. O risco é o agravamento do problema, uma vez que os hormônios fazem parte de um sistema orgânico projetado para o equilíbrio humano e distúrbios hormonais graves exigem intervenção especializada. ■



+ Falta ou a má absorção de insulina pode causar o diabetes. Esse hormônio é produzido pelo pâncreas com a função de quebrar as moléculas de glicose e torná-las energia para as células.



DOIS EM UM

PROGRAMA TRADICIONAL AOS DOMINGOS,
OS BRUNCHES AGORA PODEM SER DEGUSTADOS TAMBÉM EM OUTROS DIAS
DA SEMANA, COM MUITAS INOVAÇÕES NOS CARDÁPIOS

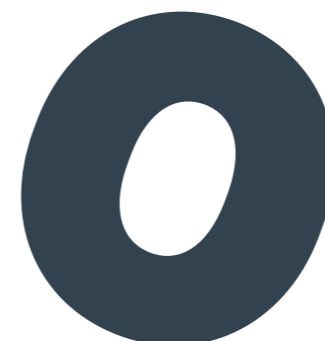


Photo by Joseph Gonzalez on Unsplash

Photo by Acelin Freida on Unsplash



Photo by Deborah Rainford on Unsplash



O termo “brunch”, que vem da junção das palavras “breakfast” e “lunch”, faz jus aos países de língua inglesa que estão por trás dessa tradição. A Inglaterra é tida como sua inventora, e os Estados Unidos foram o país onde essa prática gastronômica se tornou mais popular. Por isso e, provavelmente, também pela sonoridade do acrônimo “brunch”, o estrangeirismo foi adotado no Brasil sem competir com nenhum termo equivalente em português.

Se antes era um programa para os dorminhocos aos domingos, hoje os brunches são oferecidos também em outros dias da semana, muitas vezes, seguindo uma lógica oposta. Tornaram-se uma opção para aquelas pessoas que acordam muito cedo e, na correria da rotina, preferem abreviar duas refeições do dia em uma só.

Mesmo assim, o café da manhã turbinado aos domingos – procurado, sobretudo, por famílias e casais – continua sendo um clássico. Nos dias mais frios, então, costuma ser um programa muito concorrido. Por isso mesmo, restaurantes, cafés e padarias têm se esmerado cada vez mais nos seus cardápios. Fizemos uma seleção de brunches convidativos em duas capitais do país. Bom apetite!

SÃO PAULO

Dois Trópicos: um brunch no quintal, com ingredientes orgânicos e muitas opções vegetanas, é o que você encontra neste café que tem acoplados espaço para ioga e uma lojinha de artesanato. O cardápio inclui de pão de queijo e torradas com diferentes recheios a comidas leves, como a Tigela Cogumelos (cuscutz de milho, cogumelos cremosos e verdura), o Prato Carne Curada (carne curada e defumada, queijo maturado, ovo, abacate, pickles, folhas e frutas), o Prato Burrata (servido com pesto da horta, pickles, tomate, folhas e frutas), entre outros. A torta cremosa de frutos da Amazônia e o bolo de banana servido com doce de leite ou ganache de chocolate estão entre as opções doces. Abre de terça a domingo, das 9h às 17h.

Endereço: Rua Mateus Grou, 589, tel.: 98432-8495.



Levena

Divulgação

Levena: o brunch é oferecido durante todo o dia, das 8h às 20h, de terça a domingo, acompanhando o horário de funcionamento da casa comandada pelo chef pâtissier Diego Lozano. O cardápio traz muitos itens autorais, como o Lobster Roll, um sanduíche de lagosta puxada na manteiga com maionese de limão e dill, uma erva perfumada; a Toast Benedict, que é um pão de fermentação natural com gravlax (salmão curado da Escandinávia), guacamole, ovo pochê, bacon e molho holandaise; o Levena Breakfast, pão de fermentação natural, ricota, presunto parma e salsa de trufa negra. Há outras combinações inventivas no croissant, toast ou bagel. Entre as bebidas, destacam-se o Caramel Latte e o Matcha Latte, que podem ser servidas quentes ou geladas, e o Baita Cappuccino, na versão italiana ou com chocolate. O brunch é servido apenas à la carte, não há opção buffet.

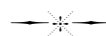
Endereço: Rua Artur de Azevedo, 495, Cerqueira César, tel.: (11) 91798-9883.



Diego Sanchez/Divulgacao

Bio Pescados: proporcionar um mergulho nos sabores e temperos da Amazônia é a proposta do brunch do Bio Pescados, que passou a fazer parte do cardápio do restaurante e empório em meados deste ano. Servido à la carte, exclusivamente aos sábados e domingos, das 9h às 13h, foi criado sob a supervisão do chef Paulo Fortunato. Inclui 20 opções salgadas e doces, elaboradas com ingredientes típicos da região Norte. Entre as sugestões do chef, estão a Burrata com Pesto de Jambu, o Carpaccio de Pirarucu Defumado e o Ceviche de Banana-da-Terra com Guacamole. Há ainda toasts: de guacamole com tucupi preto, requeijão de corte da fazenda Atalaia, ovo estrelado com flor de sal e xerém de castanha com pão de açaí; de homus de guacamole, tomates confit e crocante de castanha do Pará; e de maionese de cachaça de jambu, camarões e rúcula com pão de jambu. Também estão no cardápio do brunch cuscuz e tapiocas, tal qual a tradição regional, além de ovos caipiras incrementados. Entre os doces, são servidos a banana-prata frita, com queijo coalho da fazenda Atalaia e melado de tucupi; o bolo de mandioca de vovó Betinha, e o bolo de tapioca com coco sem açúcar. Sucos e kombuchas de frutas diversas trazem mais sabor regional para esse brunch temático.

Endereço: Al. Lorena, 1426, tel.: 97392-3624.



Mug: especializada em café da manhã e brunch, esta casa funciona durante todo o dia, das 8h às 20h, em diferentes endereços. É uma al-

ternativa prática para o dia a dia. O Brunch For 2 (que também pode ser para três pessoas, numa versão maior) inclui tábua com frutas frescas orgânicas (sazonais), seleção de charcutaria artesanal, ovos orgânicos com gemas moles, geleia artesanal, manteiga com flor de sal e uma opção de queijo (burrata fresca com pesto e tomate confitado ou camembert ao forno coberto com mel orgânico e amêndoas). Há também o Breakfast Combo, servido para um ou para dois, que traz pães de fermentação natural, grãos, granola artesanal, ovo orgânico com gema mole, geleia, iogurte grego. Bebidas quentes ou suco estão inclusos nesses combos, que têm valor fixo. É possível também escolher entre os pratos leves da casa (tostadas, caldos, salada), servidos à la carte, e compor seu próprio brunch.

Endereços: R. Capitão Pinto Ferreira, 38, tel.: 3051-4252; R. Pamplona, 145, tel.: 3266-2885; Av. Paulista, 1079; R. Barão de Tatuí, 361, tel.: 2366-1567.



BRASÍLIA

Ernesto Cafés Especiais: além de uma cafeteria especializada em grãos e torrefação especiais, a casa oferece pratos leves para o almoço e diversos itens para compor um brunch à la carte, como toasts, sanduíches, mexidos de ovos, omeletes, tapiocas e tortas doces e salgadas. Quem preferir uma sugestão da casa, com preço já fechado, pode optar por um dos combos. O Combinado Ernesto vem com panelinha de pães, mexido de ovos com queijo e bacon, salada de frutas com granola caseira e iogurte, suco de laranja, manteiga, requeijão e geleia de morangos, além de uma bebida quente (espresso, chocolate ou cappuccino). O Combinado Vegano também inclui panelinha de pães, tomate confitado, mousse de abacate com leite de coco e limão, tahine com melado, pasta de castanha de caju, geleia de morango, suco de laranja e bebida quente à escolha.

Endereço: 115 Sul, Bloco C, Loja 14, tel.: (61) 3345-4182. 108 Norte, Bloco A, Loja 48, tel.: (61) 3297-9561

Café Daniel Briand: endereço tradicional de Brasília, este café foi aberto há mais de 20 anos pelo confeito francês que dá nome à casa. Foi um dos precursores da gastronomia de bistrô e, ainda hoje, é uma referência em tortas e doces de inspiração francesa, como a Pâté aux Prunes (torta de ameixa), a Royal Chocolat (torta com massa de amêndoas e musse de chocolate amargo), a Royal Pistache ou a Jardin des Délices (torta de coco, abacaxi, manga, maracujá, banana, limão e chocolate branco). O cliente pode se deliciar com um brunch francês no charmoso jardim. São servidos combos com produtos da casa, inclusive os pães exclusivos, entre baguete, croissant, brioche, pão de chocolate ou os integrais. Outros diferenciais são a geleia da casa, o patê de champanhe e a salada de frutas com chantilly ao Cointreau e limão. A casa abre de terça a domingo, das 8h às 22h, mas os combos para o brunch são oferecidos no período da manhã.

Endereço: 104 Norte, bloco A, loja 26, tel.: (61) 3326-1135.



Casa Almería: brunch all day é a proposta desta casa, que oferece combos e pratos à la carte, com uso de ingredientes regionais e orgânicos. Alguns exemplos: Tábua Barcelona, com presunto cru, salame italiano, queijo gorgonzola e pães da casa; Burrata com Mortadela; Choripan da Casa (dois pãezinhos de milho, linguiça artesanal, maionese cítrica e molho provençal); Pastrami Fries (batatas fritas com pastrami da casa desfiado, aioli picante e ciboulette. Entre as toasts, um sucesso é o Avotoast (fatia de pão levain, creme de avocado, ovo estalado, bacon e pickles de cebola), o Espanhol (jamón, geleia de morango, creme de ricota, morangos frescos e lascas de parmesão) e o Vegantost (ragu de cogumelo, homus, tomate cereja confit e manjerição). As panquecas de morango e pistache ou de banana e caramelo são algumas das delícias doces. A casa abre de segunda a quinta-feira das 8h às 22h; sextas e sábados, das 7h às 22h, e domingos, das 7h às 21h.

Endereço: Asa Sul Comércio Local Sul, 104, Bloco D, Loja 01, tel.: (61) 99582-8131.



Photo by Jonhathan Pleimayer on Unsplash

História peculiar, rica gastronomia e cenários deslumbrantes fazem do Vietnã um destino convidativo no Sudeste Asiático

ENCANTOS MILENARES DO

Vietnã

Terraço de arroz em Mu Cang Chai

Difícil não associar o nome Vietnã à palavra guerra. O conflito armado que marcou a história desse país no século 20, ainda hoje, ecoa na memória. Porém, cada vez menos a “guerra do Vietnã” ofusca as riquezas naturais, culturais e históricas desse país asiático, que já foi colônia da China e da França e vem despertando um interesse crescente entre viajantes ocidentais.

Localizado no sudeste da Ásia, o Vietnã tem uma linha costeira extensa ao longo do mar da China Meridional, onde estão distribuídas baías e penínsulas, que compõem cenários exuberantes. Do litoral de Halong Bay, com suas formações rochosas únicas, às montanhas de Sapa (no noroeste, perto da fronteira com a China, onde há muitos terraços de arroz) e ao delta do rio Mekong (no extremo sul), o país oferece uma grande variedade de paisagens naturais.

Para explorar os passeios ao ar livre sem riscos de chuvas, o melhor período para viajar ao Vietnã é durante os meses mais secos, de dezembro a abril. Esse intervalo também está livre das monções, marcadas por ventos sazonais e chuvas torrenciais. Esse fenômeno climático típico do Sudeste Asiático costuma ocorrer entre agosto e novembro.

Uma grande vantagem do Vietnã é proporcionar um mergulho numa cultura completamente diferente das ocidentais e, ao mesmo tempo, oferecer cenários na-

turais muito peculiares. No entanto, essa transposição a um outro mundo exige certo esforço: não há voos diretos do Brasil até o país, o que estica o tempo de viagem aérea para, no mínimo, 24 horas.

Apesar de ainda ser um destino exótico e desconhecido para grande parte dos brasileiros, o Vietnã recebe muitos turistas de outros países asiáticos, da Europa Ocidental e da América do Norte. Por isso, os passeios internos costumam ter guias que falam inglês ou até espanhol, em alguns casos. Como é um país comprido verticalmente, para explorar o Norte e o Sul (bem diferentes, inclusive pela histórica divisão), uma boa opção são os voos domésticos, que costumam ter bons preços.



RIQUEZA HISTÓRICA

Vale lembrar que, em 1954, o país foi dividido em Vietnã do Norte (capital Hanói), que seguia um regime comunista com apoio da União Soviética, China e de outros países do bloco; e Vietnã do Sul (capital Saigon), que tinha governo anticomunista apoiado pelos Estados Unidos e outros países ocidentais. Com a queda de Saigon, em 1975, o país foi reunificado como a República Socialista do Vietnã, cuja capital é Hanói ainda hoje.

Para conhecer melhor essa história, recomenda-se incluir no roteiro as duas principais cidades que marcaram a divisão do Vietnã no passado: a antiga capital Saigon, que hoje se chama Ho Chi Minh, e a atual capital Hanói. Ambas são cidades cosmopolitas com opções culturais, gastronômicas e de lazer.

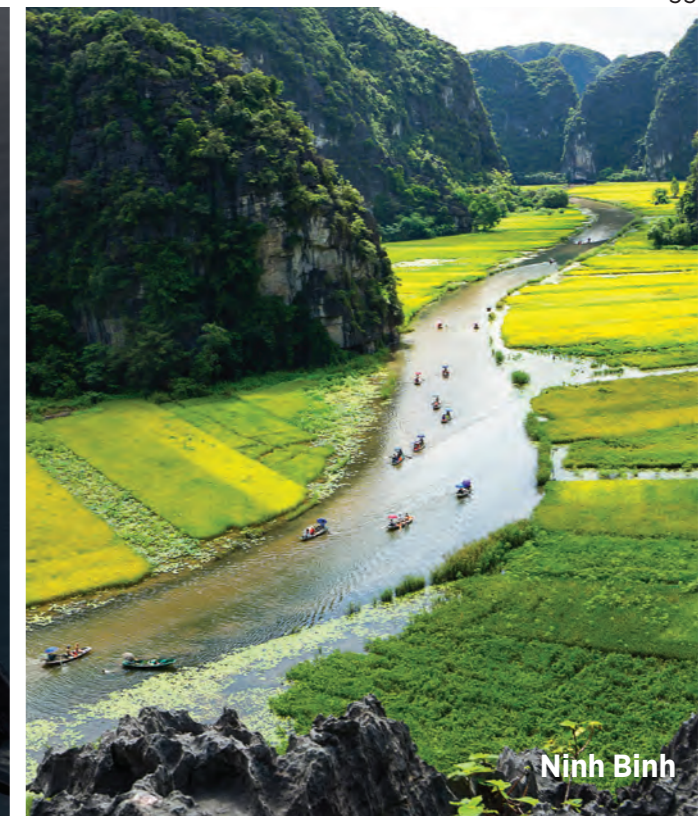
Uma boa opção é começar a viagem pela capital Hanói e hospedar-se no French Old Quarter, bairro antigo com ruas estreitas e arquitetura colonial. A localização permite fazer muitos passeios a pé, evitando o trânsito caótico. Entre as atrações turísticas da capital do Vietnã, estão o lago Hoan Kiem e o templo Ngoc Son; a catedral neogótica de São José; o Teatro Aquático de Fantoches Thang Long (uma atração tradicional vietnamita); o mercado Dong Xuan; o templo Bach Ma; a Ópera de Hanói; a Cidadela Imperial de Thang Long (complexo histórico que foi sede do poder vietnamita por mais de mil anos), entre outras.

LABIRINTO DE LENDAS

De Hanói, é possível partir para passeios fora da cidade. Um obrigatório é o cruzeiro para Halong Bay, patrimônio mundial da Unesco e um dos cenários mais exuberantes do Sudeste Asiático. O nome, em vietnamita, significa “Baía do Dragão Descendente”. Uma das lendas locais diz que, no início do Vietnã, os deuses enviaram dragões para ajudar os vietnamitas a defenderem suas



Ritual das Lanternas em Hue



Ninh Binh



Templo Thien Hau em Ho Chi Minh



Vadim Petrakov/Shutterstock

+

Há uma rica tradição pesqueira no Vietnã e as redes de pesca são uma expressão disso. Costumam ser tecidas manualmente, ou seja, além de ferramentas de trabalho, são símbolos culturais. Há, inclusive, festivais de pesca que celebram as tradições e habilidades dos pescadores, quando são realizadas competições de pesca e demonstrações de diferentes técnicas, incluindo o uso de redes variadas.

+

A aldeia do incenso Quang Phu Cau, no sul de Hanói, é um passeio imperdível. Lá estão os produtores de incensos, os quais têm significado cultural e espiritual para os vietnamitas: estão presentes em práticas religiosas, celebrações, rituais de purificação e de adoração aos antepassados. As varetas coloridas, distribuídas aos milhares, dão um efeito visual muito peculiar e aguçam os sentidos.

Photo by Trinity Trefl on Unsplash



Caverna Son Dong

Photo by Daniel Burke on Unsplash

Tzido Sun/Shutterstock



Armadilha de peixe

Nguyen Quang Ngoc Tonkin/Shutterstock



Halong Bay

terras. Os dragões cuspiram joias e jade, que viraram as ilhas e ilhotas, criando uma barreira natural contra invasores.

Os cruzeiros para Halong Bay têm durações variadas, mas é recomendada pelo menos uma noite para haver tempo de explorar as diversas ilhas que compõem a baía e oferecem um visual único, com praias, lagos, grutas, além de atividades como caiaque, mergulho e exploração das cavernas. Como o passeio a Halong Bay costuma ser muito procurado, é mais seguro fazer uma reserva com antecedência.

De volta a Hanói, uma boa pedida é visitar duas cidades que ficam na região central do Vietnã: Da Nang e Hoi An. Em Da Nang ficam a famosa Golden Bridge (um mirante panorâmico, emoldurado por mãos gigantes); o complexo turístico de Ba Na Hills, localizado nas montanhas; as Montanhas de Mármore, um conjunto de colinas com tem-

plos, cavernas e vistas panorâmicas; além de praias para quem quer relaxar.

CIDADE DAS LANTERNAS

A cerca de 30 quilômetros de Da Nang, fica a cidade de Hoi An, que não tem aeroporto, então o trajeto deve ser feito de táxi ou transfer privado. Patrimônio mundial da Unesco, essa cidade antiga tem arquitetura histórica, ruas estreitas e charmosas, lojas de artesanato, restaurantes e cafés. Uma visita imperdível é o Santuário de My-Son, um complexo de templos hindus construídos entre os séculos 4 e 14 durante o reinado Champa. Curiosamente, Hoi An é a cidade das lanternas, o que a torna cenográfica, principalmente à noite.

Para chegar, finalmente, ao sul do Vietnã, é possível pegar um voo de Da Nang para Ho Chi Minh. Entre as atrações da antiga capital Saigon estão o Museu da Guerra; o Palácio da Reunificação (onde a Guerra

do Vietnã terminou, em 1975); a Basílica de Notre Dame; a Ópera de Saigon; o Mercado de Ben Thanh; o templo Jade Emperor Pagoda; os distritos de Cho Lon (que corresponde a Chinatown) e Thao Dien (bairro moderno, que tem cafés sofisticados e restaurantes internacionais) e a rua Bui Vien, principal ponto da vida noturna.

Em Ho Chi Minh, há tours guiados em motos modelo scooter, que, além do passeio turístico pela cidade, fazem paradas para que o visitante possa degustar comidas de rua. A gastronomia vietnamita é, aliás, um capítulo à parte. Há uma variedade de pratos vegetarianos, e ingredientes como molho de peixe, pasta de camarão, molho de soja, arroz, ervas frescas, frutas e legumes. Também valoriza temperos e especiarias próprios. Os sabores locais proporcionam uma imersão, ainda mais completa, em outro universo. Boa viagem e bom apetite! ■



Turtle Tower, Hanói

4ndomestic/Shutterstock



Mont Fansipan, Sapa

Photo by Ling Giji on Unsplash

saúde a caminho

Diversas especialidades de saúde, com a excelência Sírio-Libanês, onde você estiver.

- ▶ Casa
- ▶ Escritório
- ▶ Hotel
- ▶ Flat

Coleta de Exames Laboratoriais

Vacinas

Curativos

Sondagem Vesical

Administração de Medicação

Estomaterapia

Mapa e Holter

Avaliação Nutricional e Bioimpedância

Banhos

Telerreabilitação e Reabilitação Domiciliar



Agende agora:

Telefone: (11) 3394-0200

WhatsApp: (11) 97660-6337 (vacinas)

hospitalsiriolibanes.org.br/saude-a-caminho



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**

A MÃO

PRECISA DA TECNOLOGIA

O robô Mako vem se revelando um grande aliado de cirurgiões ortopédicos do Hospital Sírio-Libanês



Em pouco mais de um mês de uso, cerca de uma dezena de procedimentos cirúrgicos já tinham sido realizados com o auxílio do robô Mako, um assistente preciso e eficiente de cirurgões ortopédicos, que começou a ser empregado no Hospital Sírio-Libanês no início do mês de abril. Até o momento, os resultados são animadores.

O diretor do Centro Cirúrgico e da Ortopedia, o cirurgião de cabeça e pescoço Sérgio Samir Arap, explica que a utilização do robô Mako ajuda no melhor planejamento dos procedimentos cirúrgicos. O robô tem aplicação, especificamente, em artroplastias de joelho e quadril, ou seja, nas cirurgias em que as articulações dessas duas regiões do corpo são substituídas por próteses.

Segundo o médico, o robô Mako tem sido empregado com maior frequência nos procedimentos cirúrgicos de joelho e, em segundo lugar, nos de quadril. “Cerca de 70% das vezes, ele tem auxiliado na colocação de próteses no joelho e, em 30% dos procedimentos em que é usado, vem sendo destinado à instalação de próteses no quadril.”

O Mako tem uso exclusivo em cirurgias programadas, não sendo utilizado em procedimentos emergenciais – para solucionar casos de traumas, por exemplo. Isso porque uma das etapas para sua utilização é o envio de exames de imagens do paciente para o fabricante Stryker nos Estados Unidos, para a geração de arquivos, que são enviados de volta em um período médio de sete dias. São esses arquivos que vão monitorar a realização do procedimento.

“Os arquivos funcionam como uma espécie de GPS, um sistema de navegação. Após serem introduzidos no robô, projetam a imagem no joelho ou no quadril a ser operado”, explica o doutor Arap. Frequentemente, esses procedimentos cirúrgicos de colo-

cação de prótese vêm solucionar situações de artrose, doença que dificulta a junta do joelho ou do quadril, causando dor e prejudicando a locomoção.

PRECISÃO

O uso do robô traz maior precisão para a cirurgia, pois calcula a altura, inclinação e alinhamento exatos da prótese, assim como um corte ósseo certo. “Há outros robôs no mercado, mas escolhemos esse porque, além de fazer um planejamento preciso, tem um mecanismo de proteção ao paciente. No joelho, por exemplo, o corte é feito na

+ “Ao contrário do que se imagina, o robô não opera o paciente. A cirurgia depende, exclusivamente, do cirurgião. O robô serve, isto sim, para auxiliar na precisão da operação: ajuda a posicionar com precisão os componentes da prótese”, resume o cirurgião ortopédico Giancarlo Polesello.

frente, e o robô é parado antes de chegar à parte de trás, onde há artéria e nervo”, explica o doutor Arap.

O ortopedista Camilo Helito, especialista em cirurgias de joelho, já fez uso da nova tecnologia do Hospital Sírio-Libanês, que foi inaugurada justamente numa artroplastia total de joelho. “As cirurgias de artroplastia com auxílio da robótica têm aumentado muito no mundo recentemente. Acredito que a maior funcionalidade do robô seja um planejamento mais apurado dos cortes ósseos, bem como a possibilidade de se realizar cortes mais precisos para o encaixe dos implantes.”

O cirurgião acredita que, como ocorre com toda incorporação de nova tecnologia, a equipe especializada deve ser cuidadosa para construir uma casuística e experiência próprias no hospital. “A tecnologia robótica veio para ficar e ocupa espaço em casos de difícil planejamento ou em pacientes com implantes e cirurgias prévias. Mas pode também ser utilizada em casos convencionais”, afirma. “Acho que os maiores benefícios que podemos citar neste momento são o planejamento e a precisão dos cortes.”

O ortopedista do Hospital Sírio-Libanês, Giancarlo Polesello, especializado em cirurgias de quadril, também já fez uso da nova tecnologia. Ele reafirma que o robô ajuda o cirurgião a posicionar melhor os componentes da prótese, conferindo maior precisão à sua implantação. Porém, destaca o protagonismo do profissional para assegurar o sucesso dos procedimentos.

“Ao contrário do que se imagina, o robô não opera o paciente. A cirurgia depende, exclusivamente, do cirurgião. O robô serve, isto sim, para auxiliar na precisão da operação: ajuda a posicionar com precisão os componentes da prótese”, resume o cirurgião ortopédico. ■

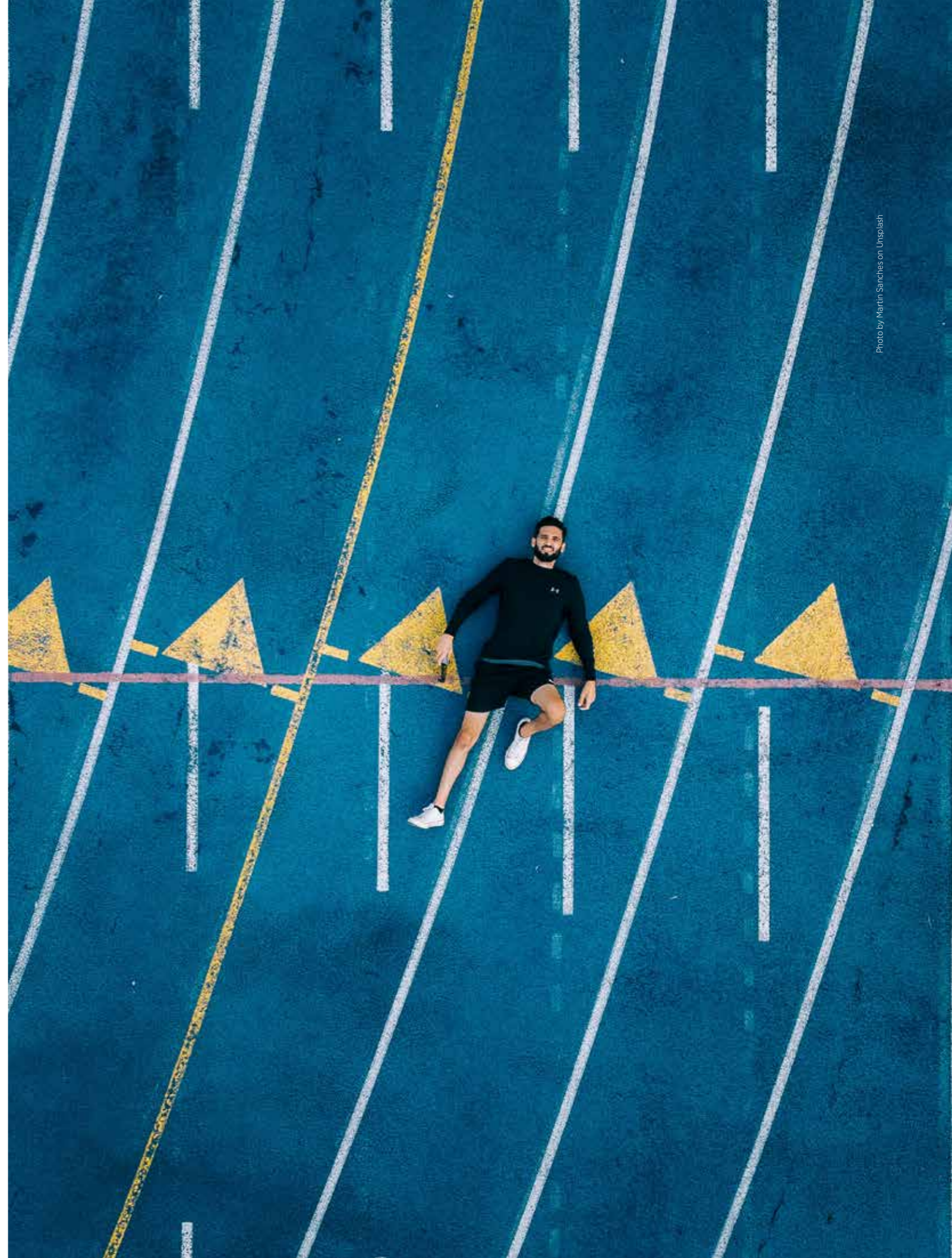


Photo by Martin Sanchez on Unsplash

ANTICORPO CONJUGADO A DROGA É O NOVO TRATAMENTO PARA O CÂNCER

Uma molécula inteligente que se liga a um receptor na superfície da membrana da célula tumoral para que a droga seja dispensada somente quando chegar ao tumor

Ano após ano, graças à ciência e à farmacologia, aumentam as boas perspectivas no tratamento do câncer, que ajudam os pacientes a viver mais e melhor. Embora prevenção e precocidade no diagnóstico ainda sejam os principais aliados na clínica oncológica, controlar a doença ganha cada vez mais importância, como acontece com doenças crônicas como diabetes e hipertensão. Recentemente, juntaram-se ao acervo de tratamentos para o câncer, os ACDs (Anticorpos Conjugados a Drogas). Eles representam uma das novidades para neoplasias em fases mais avançadas, como, por exemplo, alguns tipos de câncer de mama, com resultados surpreendentes. Para falar da novidade aos leitores, a VIVER ouviu a Dra. Andrea Kazumi Shimada, oncologista clínica do Centro de Oncologia do Hospital Sírio-Libanês, especialista em câncer de mama, pulmão e oncogeriatria.

1. Dra. Andrea, o que são e como podemos explicar os anticorpos conjugados a drogas? Os anticorpos conjugados a drogas (ACDs) são medicamentos mais inteligentes, utilizados na oncologia, principalmente, no cenário da doença avançada, por exemplo, em alguns tipos de câncer de mama. Além disso, os ACDs têm um número crescente de indicações. É uma molécula que se liga a um receptor na superfície da membrana da célula tumoral, como se fosse chave e fechadura.

2. Então os ACDs são vacinas contra o câncer? Não exatamente. O anticorpo conjugado a droga é composto de 3 partes: um anticorpo, uma droga e um ligante fazendo esta conexão. O anticorpo se liga a um receptor que fica na superfície da célula tumoral, a célula tumoral o internaliza (o engloba) e então, a quimioterapia (droga) é liberada já dentro dela, diminuindo sua toxicidade. O anticorpo atua como uma espécie de condutor da quimioterapia diretamente à célula tumoral.

3. Quais os ganhos para o paciente? Muitos. Primeiro, os ACDs novos são mais estáveis, o que favorece que a quimioterapia seja liberada dentro da célula tumoral e reduz efeitos colaterais. Eles diminuem os sintomas relacionados à doença, aumentam seu controle e a qualidade de vida, e alguns ACDs aumentam tempo de vida, quando comparados com quimioterapia.

4. Dra. Andrea, poderia nos explicar os ganhos para o tratamento dos tumores de mama Her2 positivo?

Um exemplo de ganhos obtidos com os novos ACDs pode ser observado com o uso de TDX-d (trastuzumabe deruxtecan) no câncer de mama avançado Her2 positivo. Quando comparado ao TDM1 (outro ACD utilizado há muito tempo), o TDX-d demonstrou resposta 42% maior – redução tumoral de 78,9% versus 36,9%, o tempo de controle de doença foi 22 meses maior e assegurou uma média de 10 meses adicionais de vida (52,6 meses versus 42,7 meses). Hoje também há ganhos desta medicação em pacientes que tenham baixa expressão da proteína Her2, a chamada doença Her2low ou ultralow.

5. É possível afirmar maior eficácia e precisão no enfrentamento ao tumor com as ACDs? Sim, é uma droga mais inteligente que tenta atingir diretamente a célula tumoral. Uma forma mais direcionada de destruição. Alguns ACDs mais recentes são capazes também de destruir células tumorais vizinhas que não tenham receptor em sua superfície para se ligarem, esse efeito é denominado de *efeito bystander*.

6. Estamos falando de terapia-alvo ou de imunoterapia?

Não. A terapia-alvo funciona como uma espécie de chave-fechadura direcionada para uma alteração específica que pode ocorrer em alguns tumores. Neste contexto, o tumor

tem uma alteração que desencadeia seu crescimento e a medicação irá bloqueá-la, como por exemplo, algumas mutações que ocorrem em câncer de pulmão. A imunoterapia age de forma diferente, tem o mesmo racional que as vacinas, estimula o nosso sistema imune a enfrentar o tumor. Os ACDs se ligam à superfície da célula tumoral através de um receptor para entregar a droga (quimioterapia) dentro da célula e promover a morte celular.

7. São quantos os ACDs disponíveis hoje e em quantos tumores podem ser usados?

Temos inúmeros em desenvolvimento nas diversas áreas da oncologia. No câncer de mama Her2 positivo, há tempos utilizamos o TDM1. Os ACDs da nova geração são mais

inteligentes, mais estáveis, cada anticorpo entrega um número maior de quimioterapia dentro do tumor. No TDM-1, cada anticorpo leva 3 moléculas de quimioterapia, enquanto no TDX-d, cada anticorpo leva 8.

Hoje no Brasil, em câncer de mama avançado, temos o TDX-d podendo ser utilizado na doença Her2 positiva e nos tumores com baixa expressão da proteína Her (os chamados Her2 low e ultralow), o Sacituzumabe govitecan em tumores triplo negativo e Her2low. Dentre as novas ACDs, temos Datopotamabe Deruxtecan, Sacituzumabe Tirumotecan, ainda não disponíveis no Brasil. Há diversos estudos em andamento em diferentes fases de desenvolvimento, inclusive avaliando o benefício de combinações, por exemplo, ACDs + imunoterapia. A medi-

+ A oncologia de precisão vem evoluindo rapidamente. O desenvolvimento de moléculas cada vez mais inteligentes e sua incorporação serão o futuro.

na de precisão vem evoluindo rapidamente e o desenvolvimento de moléculas cada vez mais inteligentes e sua incorporação serão o futuro da oncologia. ■



ONA e CARF reconhecem a qualidade da saúde pública gerida pelo IRSSL

60% das unidades de saúde públicas sob gestão do Instituto têm acreditação de excelência nos serviços oferecidos

O Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês (IRSSL) celebra que cinco das dez unidades de saúde pública sob sua gestão são reconhecidas com excelência pela Organização Nacional de Acreditação (ONA) e uma pela *Commission on Accreditation of Rehabilitation Facilities* (CARF). A meta, segundo Carolina Lastra, diretora do Instituto, é que todas as unidades gerenciadas sejam acreditadas da mesma forma, demonstrando o compromisso do IRSSL com a qualidade e a melhoria contínua do atendimento em saúde.

O IRSSL é uma Organização Social de Saúde, sem fins lucrativos, de natureza filantrópica e que trabalha para a melhoria do Sistema Único de Saúde (SUS). Foi fundado em 2008, a partir da iniciativa da Sociedade Beneficente de Senhoras – Hospital Sírio-Libanês, nossa mantenedora. Hoje o IRSSL, em parceria com o governo estadual de São Paulo e a prefeitura da cidade de São Paulo, administra oito unidades públicas de saúde espalhadas por diferentes regiões da capital e do Estado e, com outras instituições privadas sem fins lucrativos, gerencia mais duas unidades que oferecem serviços essenciais de forma gratuita para a comunidade. “Trabalhamos incansavelmente para aprimorar a saúde pública no Brasil”, afirma Lastra.

Em 2023, foi incorporado à gestão do IRSSL, o Hospital Regional de Registro, que atende casos de média e alta complexidade no Vale do Ribeira. “Nosso objetivo é ampliar ainda mais o alcance do Instituto e garantir atendimento de excelência a um número cada vez maior de pessoas”, afirma Carolina Lastra, diretora do IRSSL ■



Unidades sob gestão do IRSSL

HOSPITAIS

Hospital Municipal Infantil Menino Jesus

São Paulo (SP): gestão em parceria com a Prefeitura desde 2008

Hospital Geral do Grajaú

São Paulo (SP): gestão em parceria com o governo do Estado desde 2012

Hospital Regional de Jundiaí

Jundiaí (SP): gestão em parceria com o governo do Estado desde a sua inauguração, em 2014

Hospital Regional de Registro

Registro (SP): gestão em parceria com o governo do Estado desde abril de 2023

SERVIÇO DE REABILITAÇÃO

Serviço de Reabilitação Lucy Montoro

Mogi Mirim (SP): gestão em parceria com o governo do Estado desde a sua inauguração, em 2012

Atendimento Multiassistencial AMAS Umane

São Paulo (SP): gestão em parceria com a Prefeitura e com a Umane, instituição sem fins lucrativos, desde 2021

AMBULATÓRIOS MÉDICOS DE ESPECIALIDADES

AME Dra. Maria Cristina Cury (Interlagos)

São Paulo (SP): gestão em parceria com o governo do Estado desde 2012

AME Dona Maria Lopes (Jundiaí)

Jundiaí (SP): gestão em parceria com o governo do Estado desde 2022

Núcleo de Saúde – Fundação Lia Maria Aguiar

Campos do Jordão (SP): gestão em parceria com a Fundação Lia Maria Aguiar desde a sua inauguração, em maio de 2022

Ambulatório de Cuidados em Saúde

São Paulo (SP): gestão em parceria com a Prefeitura de São Paulo desde 2014

ACREDITAÇÕES DAS NOSSAS UNIDADES

Organização Nacional de Acreditação (ONA) Nível 3 – Acreditado com Excelência (nível máximo)

- Hospital Municipal Infantil Menino Jesus
- Hospital Geral do Grajaú
- Hospital Regional de Jundiaí
- Ambulatório Médico de Especialidades – Interlagos

Organização Nacional de Acreditação (ONA) Nível 1 – Acreditado (nível inicial)

- AME Dona Maria Lopes (Jundiaí)

Commission on Accreditation of Rehabilitation Facilities (CARF)

- Serviço de Reabilitação Lucy Montoro – Mogi Mirim

UNIDADES EM PROCESSO DE ACREDITAÇÃO

O Núcleo de Saúde – Fundação Lia Maria Aguiar, AMAS Umane e Hospital Regional de Registro estão se preparando para receber, em 2024, a visita de diagnóstico, que é o primeiro passo para a acreditação ONA Nível 1.

Foto Rachel Guedes



DR. DANIEL DEHEINZELIN, QUATRO DÉCADAS DEDICADAS À SAÚDE DO PULMÃO

O Hospital Sírio-Libanês começou a fazer parte da história do Dr. Daniel Deheinzeln logo depois de sua residência em Pneumologia na Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Apaixonado por Medicina Intensiva, logo que foi possível ingressou na UTI do Hospital das Clínicas e, em seguida, a convite de Dr. Daher Cutait, passou a integrar o corpo clínico do Sírio-Libanês. Como havia desenvolvido um importante protocolo de ventilação mecânica, – “artigo brasileiro de pesquisa clínica mais citado no mundo”, conta orgulhoso –, ingressou também na equipe de Médicos Intensivistas do Sírio-Libanês, passando a compor a equipe da primeira UTI privada do país.

Na Universidade de São Paulo, concluiu graduação em Medicina, em 1987; doutorado em Medicina, em 1995; e consagrou-se Professor Livre-Docente, em 2008. Tem experiência na área de Medicina com ênfase em Pneumologia, atuando principalmente nos seguintes temas: pulmão, ventilação mecânica, tomografia computadorizada, câncer e tratamento. No Sírio-Libanês, é coordenador do Núcleo de Tórax e integrante do Núcleo de Tabagismo, Doenças Pulmonares e Torácicas.



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, Centros 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/nº, Lote 94 – Asa Sul – (61) 3044-8888

Serviços: Pronto Atendimento, Centro de Diagnósticos, Centro Cirúrgico e Atendimento em diversas especialidades, como Cardiologia, Neurologia, Oncologia e Ortopedia.

Centro de Oncologia

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

Serviços: Quimioterapia, Radioterapia, Hematologia, Exames e Consultas Ambulatoriais e Clínicas.

Centro de Diagnósticos

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

Serviços: Centro de Cardiologia, Check-Up Executivo, Exames Laboratoriais e de Imagem, como PET/CT Digital, Ressonância Magnética e Tomossíntese.

Núcleo de Especialidades Médicas

SGAS 613/614 Lote 99, Térreo, Edifício Vitrium Bloco B – Asa Sul – (61) 3044-8888

Serviços: Consultas em mais de 30 especialidades.

Unidade Águas Claras

Rua Copaíba, 01, DF Century Plaza, Torre B, 21º andar – Águas Claras – (61) 3044-8888

Serviços: Oncologia Clínica, Quimioterapia, Ultrassom, Exames Laboratoriais, Consultas e Especialidades Médicas.

hospitalsiriolibanes.org.br



SÍRIO-LIBANÊS

Soluções para empresas

Com mais de um século de experiência dedicada ao cuidado e à excelência clínica, o Hospital Sírio-Libanês está comprometido em levar seus padrões excepcionais de assistência além de suas fronteiras, expandindo seus negócios e abrindo portas para parcerias e projetos junto ao setor de saúde.



Parcerias estratégicas:

Estamos abertos a colaborações com instituições de saúde que compartilhem nossa visão de excelência clínica, buscando elevar os padrões de cuidados médicos em conjunto.



Desenvolvimento de serviços especializados:

Criamos serviços altamente especializados para atender às necessidades emergentes do setor de saúde, oferecendo soluções inovadoras e personalizadas.



Expansão geográfica sustentável:

Estamos explorando novas oportunidades de expansão regional, levando nossos serviços de qualidade para comunidades além de nossas fronteiras tradicionais.



Consultoria nas seguintes áreas:

Governança Corporativa e Operações, Governança Clínica e Cuidado de Saúde Baseado em Valor, Go-to-Market e Negócios e Dados, Tecnologia e Inovação.

Entre em contato e saiba mais: consultoria@hsl.org.br