

# VIVER



HOSPITAL  
SÍRIO-LIBANÊS

#07

## Não é brincadeira

*Bullying prolongado  
na infância pode  
prejudicar saúde física  
e mental da vítima  
na vida adulta*





# Cuidar também é uma ciência.

No Sírio-Libanês, a pesquisa nos ajuda a conhecer mais para cuidar melhor de cada um e de toda a sociedade. Por isso, além de gerar e compartilhar conhecimento, os estudos desenvolvidos têm aplicação prática, melhorando diretamente a assistência médica. Sempre com o mesmo propósito: conhecer para cuidar.

 [www.hsl.org.br](http://www.hsl.org.br)  
 [/HospitalSirioLibanes](https://www.facebook.com/HospitalSirioLibanes)  
 [/+HospitalSirioLibanes](https://plus.google.com/+HospitalSirioLibanes)  
 [/HospitalSirioLibanes](https://www.youtube.com/HospitalSirioLibanes)  
 [/company/hospitalsiriolibanes](https://www.linkedin.com/company/hospitalsiriolibanes)



**HOSPITAL  
SÍRIO-LIBANÊS**  
**ENSINO E PESQUISA**  
Conhecer para cuidar

**VIVER**

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

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

Vivian Abdalla Hannud

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

Sylvia Suriani Sabie

**SUPERINTENDÊNCIA DE ESTRATÉGIA CORPORATIVA**

Paulo Chapchap

Patricia Suzigan

Miriam Hespanhol

Daniel Damas

**PRODUÇÃO E EDIÇÃO LETRA A LETRA COMUNICAÇÃO**

(letraaletracomunica.com.br)

karin@letraaletracomunica.com.br

anaclaudia@letraaletracomunica.com.br

**EQUIPE EDITORIAL EDIÇÃO**

Ana Claudia Fonseca

**REPORTAGEM**

Adriana Carvalho, Danielle Sanches,

Iracy Paulina, Laura Knapp,

Simone Costa e Thais Araújo

**JORNALISTA RESPONSÁVEL**

Karin Faria (MTB - 25.760)

**PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO BUONO DISEGNO**

(cargocollective.com/buonodisegno)

renata@buonodisegno.com.br

**DIRETORA DE CRIAÇÃO**

Renata Buono

**DIREÇÃO DE ARTE**

Luciana Sugino

**DIAGRAMAÇÃO E TRATAMENTO DE IMAGEM**

Isabela Berger e Paulo Lopes

**CAPA**

Sunny studio/Shutterstock

**GRÁFICA**

Gráfica e Editora New Impress

**TIRAGEM**

13.500 exemplares



A Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês conquistou o Joint Commission International's Gold Seal of Approval

# ANO NOVO, VIDA NOVA

**E**m 2012, a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) já alertava para o fato de que em cada cinco jovens brasileiros com idade entre 13 e 15 anos praticava *bullying* contra colegas. Hoje, o cenário continua igual. O que mudou foi o interesse da sociedade nesse tipo de agressão, cujos efeitos psicológicos e físicos persistem nas vítimas até a idade adulta, como mostramos na reportagem que começa na página 8.

A primeira edição de VIVER de 2015 também aborda um problema atual: até que ponto jogar videogame durante horas prejudica o desenvolvimento físico e intelectual das crianças? Conversamos com diversos especialistas, e o resultado do bate-papo pode ser conferido na matéria da seção Viver com Qualidade.

Todo mundo concorda que o leite é um dos alimentos mais importantes em nossa dieta, mas qual é a melhor forma de consumi-lo? Esse é o tema da seção Beber. Ainda na área de saúde, falamos sobre a polêmica das anfetaminas, em uma entrevista esclarecedora com a endocrinologista Claudia Cozer, e mostramos as melhorias de segurança e agilidade trazidas pela farmácia automatizada, que passou a funcionar no segundo semestre de 2014. Em Medicina abordamos a osteoporose, o mal silencioso que, além de acometer uma em cada três mulheres na pós-menopausa, vem se tornando mais comum entre os homens, afetando um em cada seis.

Encerramos a presente edição com uma homenagem ao doutor Eugênio Américo Bueno Ferreira, um dos primeiros médicos do corpo clínico do Hospital Sírio-Libanês.

Boa leitura,

**GONZALO VECINA NETO**  
Superintendente Corporativo

[f](#) /HospitalSirioLibanes [g+](#) /#HospitalSirioLibanes [yt](#) /HospitalSirioLibanes [in](#) /company/hospitalsiriolibanes

# 04

## FIQUE POR DENTRO

Os principais eventos no Hospital Sírio-Libanês

# 14

## VIVER

### 14 | VIVER COM QUALIDADE

Os prós e os contras dos videogames

### 18 | COMER

O azeite de oliva ajuda a prevenir doenças

### 22 | BEBER

Vale a pena beber leite pasteurizado?

### 26 | VIAJAR

Os segredos de Xangai, a maior cidade da China

### 30 | PASSEAR

Salas para cinéfilo nenhum botar defeito

# 08

## ESPECIAL

Os traumas do *bullying* na infância continuam na vida adulta

# 34

## ÁREA MÉDICA

### 34 | MEDICINA

A prevenção é a melhor arma contra a osteoporose

### 36 | DE PONTA

A farmácia do Sírio-Libanês foi automatizada

### 40 | ENTREVISTA

A polêmica das anfetaminas

### 42 | SEM JALECO

A cozinha do anesthesiologista Enis Donizetti Silva

# 48

## RETRATO

O polivalente cirurgião Eugênio Américo Bueno Ferreira

# +

### 44 | RESPONSABILIDADE

Campanha rastreia câncer colorretal no PA

### 46 | CULTURA

Programe-se para as férias

# SUMÁRIO

## HOSPITAL LANÇA APP

Hospital Sírio-Libanês lançou um aplicativo que permite ao paciente acompanhar seus registros de saúde de qualquer lugar do Brasil e do mundo por meio de smartphones e tablets. Disponível para as plataformas iOS, da Apple, e Android, do Google, o aplicativo Sírio-Libanês tem as seguintes funcionalidades: consulta do tempo de espera do pronto atendimento, pré-agendamento de exames, visualização do laudo de procedimentos realizados e alteração de dados cadastrais. O app é gratuito e pode ser baixado na App Store e na Play Store.



Wavebreakmedia/Shutterstock

## RADIOTERAPIA GRATUITA PARA CRIANÇAS

Centro de Oncologia do Hospital Sírio-Libanês em Brasília oferece tratamento radioterápico gratuito a dois pacientes por mês, encaminhados pelo setor de oncopediatria do Hospital da Criança de Brasília José de Alencar. O objetivo é reforçar o comprometimento social na área de saúde pública, um dos focos do Sírio-Libanês, e marcar o primeiro ano de funcionamento do serviço na unidade. A iniciativa é fruto da parceria entre as instituições, e o termo de cooperação entre elas foi assinado no Centro, em cerimônia que teve a participação dos médicos Paulo Hoff, diretor geral do Centro de Oncologia do Hospital Sírio-Libanês, Gustavo Fernandes, diretor técnico do Centro de Oncologia do HSL – Unidade Brasília, e Renilson Rehem, diretor do Hospital da Criança de Brasília. A triagem dos pacientes e a indicação do tratamento serão feitas por uma junta de especialistas de ambas as instituições. Atualmente, o Hospital da Criança de Brasília não dispõe da tecnologia para garantir o tratamento. O serviço de radioterapia do Centro de Oncologia do Sírio-Libanês em Brasília conta com tecnologia que permite diversificar o tratamento conforme a necessidade dos pacientes. A unidade oferece também a técnica de radiocirurgia com tomógrafo 4D acoplado. O nome quarta dimensão refere-se à aplicação tecnológica que o torna capaz de avaliar, no ato cirúrgico, além de altura, largura e volume de um tumor (três dimensões), seu deslocamento mediante a movimentação cardiorrespiratória dos pacientes, garantindo assim mais precisão à radioterapia e a preservação dos órgãos sadios ao redor do tumor.

Leungchopan/Shutterstock

## CENTRO INTERNACIONAL DE REFERÊNCIA EM IMAGEM CARDIOVASCULAR

Hospital Sírio-Libanês firmou parceria com a Siemens Healthcare para criar o primeiro Centro Internacional de Referência em Imagem Cardiovascular da empresa alemã na América. Em funcionamento no serviço de radiologia do hospital, o centro reforça internacionalmente o compromisso da instituição com a excelência e o pioneirismo. A Siemens mantém apenas outros três centros como este no mundo: na Alemanha, em Mônaco e em Taiwan. O escopo do trabalho conjunto inclui o desenvolvimento de programas regionais e internacionais com o objetivo de compartilhar conhecimento por meio de intercâmbios, treinamentos e residências a médicos do mundo todo. Além de projetos de pesquisa e desenvolvimento de protocolos para exames de imagem em cardiologia, os participantes e integrantes de atividades no centro terão a oportunidade de acompanhar todas as tecnologias de radiologia disponíveis no Centro de Diagnósticos e aprender técnicas de alta complexidade no campo da cardiologia, sempre coordenados por especialistas do Sírio-Libanês.



Julio Vieira



## NOVA CONQUISTA

Hospital Sírio-Libanês alcançou uma conquista muito importante em 2015: foi o primeiro centro médico privado do Brasil a obter a certificação CARF, específica para a área de reabilitação. O resultado foi formalizado no fim de janeiro e tem validade inicial de três anos – a duração máxima concedida pela entidade avaliadora. Essa certificação atesta o compromisso da instituição em oferecer ao paciente com algum tipo de incapacidade serviços de reabilitação física, psicossocial e profissional que aliem qualidade e segurança. Ao mesmo tempo, considera o comprometimento do Sírio-Libanês em melhorar continuamente suas práticas de reabilitação, com foco nas necessidades específicas do paciente e nos resultados do tratamento. O selo de qualidade é concedido pela CARF International (Commission on Accreditation of Rehabilitation Facilities), grupo independente e sem fins lucrativos fundado em 1966 para melhoria dos serviços de saúde.



Arquivo pessoal

## NOVO ENDEREÇO

A rua Cel. Nicolau dos Santos – que dá acesso à entrada principal do Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa (IEP), à retirada de resultados de exames, ao Centro de Diagnósticos e à Medicina Avançada – passou a se chamar Professor Daher Cutait. As placas no local já trazem o novo nome, e a numeração da via permanece a mesma. A mudança é uma homenagem ao primeiro diretor clínico do Hospital Sírio-Libanês, que ocupou o cargo de 1965 a 2001 e foi um dos principais personagens da medicina brasileira.

## DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL



Reprodução



A superintendente de atendimento e operações do Hospital Sírio-Libanês, Ivana Siqueira, e a gerente de desenvolvimento de enfermagem, Helen Petrolino, lançaram um livro sobre o aperfeiçoamento profissional de pessoas que atuam na assistência ao paciente.

A obra é intitulada *Modelo de desenvolvimento de profissionais no cuidado em saúde* (editora Atheneu) e tem 170 páginas.

Os capítulos apresentam experiências da instituição nesse campo. São discutidos temas como estratégias de educação, competência, comunicação, oportunidade de crescimento, qualidade e segurança assistencial.

A maior parte do grupo de colaboradores – que tem ao todo 20 pessoas – também integra a equipe do Sírio-Libanês.



Alan Santos/MacroStudio

## PRESENÇA EM BRASÍLIA



Hospital Sírio-Libanês expandiu a presença em Brasília (DF) e lançou a segunda unidade especializada em oncologia.

O novo centro conta com oito consultórios, seis deles dedicados ao atendimento médico e dois para acompanhamento multidisciplinar.

A estrutura traz ainda 16 boxes individuais de quimioterapia equipados com leito e banheiro, oferecendo maior comodidade aos pacientes e acompanhantes. Ao todo, são 1.600 m<sup>2</sup> de área construída.

O agendamento já está disponível e pode ser realizado pelo telefone (61) 3044-8888.

A unidade ocupa três andares do também novo Centro Médico Brasília. Localizado na SHIS QI 15 - Área Especial, no Lago Sul, ele é vinculado ao Hospital Brasília, um dos mais importantes do Distrito Federal.

O objetivo dessa união é levar ao paciente o conhecimento e a experiência do Sírio-Libanês no atendimento a casos oncológicos de adultos e crianças.



Reprodução

## RECICLAGEM RECORDE



graças ao programa Gestão Ambiental, em 2014 o Hospital Sírio-Libanês superou seu recorde do ano anterior e reciclou 1.086 toneladas de resíduos. Esse total considera materiais como papel, plástico, vidro e metal (290 toneladas) e compostagem (796 toneladas), que é a transformação de aparas e restos de alimentos da cozinha em adubo orgânico.

Essa grande quantidade de resíduos deixou de ir para os aterros sanitários, foi transformada e passou a ter novas utilidades.

A instituição preocupa-se cada vez mais em minimizar o impacto de suas operações no meio ambiente e desenvolve ações específicas para tal. O projeto de gerenciamento de resíduos, por exemplo, existe desde 1998.



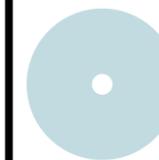
Arceady/Shutterstock

## NOVA SINALIZAÇÃO



Em mais uma etapa do projeto de expansão, o Hospital Sírio-Libanês implantou nova sinalização para o bloco C e abriu o piso térreo dos blocos D e E. Com a iniciativa, além de padronizar e modernizar toda a orientação de locomoção interna, os colaboradores já estarão familiarizados com as novas direções quando começar o fluxo de público pelas alas recém-inauguradas. Entre as simplificações estão: os andares passam a ser identificados por números, de 5 a 15º, e não há mais siglas. Os leitos e salas também ganharam nome dentro do atual padrão. Com a mudança, os ramais tiveram de ser adaptados aos novos andares.

## RECONHECIMENTO NACIONAL



Prof. Dr. Roberto Kalil Filho (foto), diretor do Centro de Cardiologia do Hospital Sírio-Libanês, integrou pelo quinto ano consecutivo a lista organizada pela revista *Época* das 100 personalidades mais influentes do Brasil em 2014. A lista é composta por pessoas que, na opinião dos profissionais da redação de *Época*, deram provas de poder, realização, talento ou exemplo moral no ano recém-terminado.

A revista também colhe depoimentos sobre cada um dos concorrentes à lista com outras pessoas influentes. Sobre o Dr. Kalil, quem falou à *Época* foi o banqueiro Joseph Safra: “Quando me perguntam sobre os cuidados com minha saúde, respondo que conto com a atenção e a competência de um dos melhores cardiologistas do mundo. Ele é um profissional gentil, atencioso, detalhista e assertivo em suas convicções. Mescla as exigências do consultório com ações executivas e acadêmicas. A mão de um profissional como Kalil faz a diferença.” Além de diretor no Sírio-Libanês, Dr. Kalil atua na direção do Instituto do Coração do Hospital das Clínicas de São Paulo e é professor da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP).



Divulgação

Brincadeira

# CRUEL

Ser vítima de *bullying* na infância pode levar a problemas físicos e mentais na vida adulta



Até pouco tempo atrás, pais e professores costumavam reagir da mesma forma ao testemunharem um grupo de crianças fazendo chacota de um coleguinha: “Isso é brincadeira, logo passa”, diziam, dando de ombros. Estavam errados. Estudos divulgados em 2014 em duas publicações de renome associaram o *bullying* – palavra de origem inglesa para designar a violência repetida entre crianças e adolescentes – a problemas de saúde física e mental na vida adulta. Quanto maior o período de constrangimentos sofridos pela vítima, piores e mais duradouros os efeitos.

A pesquisa que saiu na *Pediatrics*, revista da Academia Americana de Pediatria, relaciona as consequências do *bullying* prolongado e foi conduzida pelo Hospital Pediátrico de Boston, em parceria com três universidades norte-americanas. Ela envolveu 4.297 crianças de escolas públicas de Los Angeles, Houston e Birmingham, em três períodos diferentes: quando cursavam as séries equivalentes ao 5º e ao 7º ano do ensino fundamental e ao 1º ano do ensino médio brasileiros. Os resultados mostraram que 44,6% das crianças que sofreram *bullying* no passado e continuaram expostas às agressões no presente apresentaram problemas de saúde psicossocial, em comparação a 6,5% das que nunca sofreram a violência. “O estudo chama a atenção porque corrobora sensações do dia a dia de que o *bullying* pode ter repercussões emocionais importantes na vida de uma crian-

ça ou adolescente. E o *bullying* perpetuado pode ter efeitos negativos ainda maiores”, diz Alessandro Danesi, pediatra do Hospital Sírio-Libanês.

Segundo Laura Bogart, psicóloga norte-americana autora da pesquisa, não dá para concluir que o *bullying* cause problemas de saúde, já que foram observadas apenas associações. No entanto, as descobertas corroboram outros estudos que ligam esse tipo de violência a uma deterioração na saúde da vítima, como o publicado na revista *Proceedings of the National Academy of Sciences* em maio passado. Nele, pesquisadores de duas universidades norte-americanas e de uma inglesa obtiveram resultados diretos da relação entre *bullying* e problemas de saúde na vida adulta. Foi analisada a taxa de proteína C-reativa, um marcador de inflamação, de 1.420 pessoas. O nível dessa proteína é afetado pelo estresse causado, por exemplo, por má alimentação, falta de sono ou fatores psicossociais. Os voluntários foram divididos em três grupos: vítimas de *bullying*, os que eram vítimas e autores e os que eram apenas autores. Os resultados mostraram que o *bullying* pode alterar os níveis de OC-reativa na idade adulta, provocando inflamações crônicas.

Os dois estudos comprovam que crianças que sofreram *bullying* relataram maior dificuldade nos esportes, sintomas de raiva, medo, ansiedade, depressão e baixa autoestima que se prolongaram anos depois dos episódios. “Esses resultados servem de alerta, pois mostram que existem fortes indícios de que o *bullying* pode levar a alterações psicológicas e de saúde em longo prazo”, diz Lucília Santana Faria, pediatra e coordenadora da UTI Pediátrica do Hospital Sírio-Libanês.

#### QUANDO SE PREOCUPAR

O *bullying* é uma ação de violência intencional e gratuita que ocorre de forma reiterada e quando há um desequilíbrio de forças ou poder, impedindo a defesa da vítima. Esse

#### Bandeira vermelha

Preste atenção quando a criança ou adolescente apresentar vários dos comportamentos a seguir. Algo pode estar errado.

- Ferimentos sem explicação lógica
- Itens pessoais, como roupas e livros, desaparecidos ou danificados
- Reclamações constantes de dores de cabeça, de estômago ou doenças imaginárias
- Pesadelos recorrentes
- Excesso ou perda de apetite repentinos
- Crises de raiva em casa
- Perda de interesse na interação com colegas, como ir a festas ou a eventos esportivos
- Relutância em ir para a escola

desequilíbrio pode ser emocional ou social e provocar consequências graves. “Além de causar prejuízos à saúde física e mental, pode atrapalhar o processo de socialização ou de aprendizagem da criança”, explica Cleo Fante, pedagoga e uma das pioneiras dos estudos sobre o tema no Brasil, autora do livro *Fenômeno Bullying*.

Ao ver que a criança está sendo vítima de perseguição na escola, os pais devem, sobretudo, apoiá-la. “Muitas vezes, a família culpa a criança, dizendo coisas do tipo ‘você não reage’ ou ‘quem mandou ser gorda’. É a postura errada. É preciso dar segurança, deixá-la falar, compreender e tentar alternativas. O ideal é procurar a escola”, aconselha Cleo. O pediatra Alessandro Danesi lembra que também é importante ficar atento aos sinais de que a criança está sofrendo algum tipo de assédio na escola (veja o box): “A criança pode se deprimir, perder o apetite, tornar-se agressiva em casa. A intervenção deve ser o mais precoce possível e, se for preciso, recorrer à ajuda de um psicólogo”. O envolvimento de todos é fundamental. “As escolas podem ficar mais atentas e fazer campanhas

## +

Ao perceber que a criança está sofrendo bullying, os pais devem apoiá-la

de orientação, enquanto os pais devem conversar em casa sobre o assunto. O tema também deve estar na pauta dos meios de comunicação. Foi com essa ajuda, por exemplo, que diminuímos consideravelmente o número de fumantes no país”, acrescenta Danesi.

Foi exatamente isso que fez a contadora Simone Aparecida de Oliveira ao notar que sua filha, Marina, de 12 anos, começou a voltar da escola cabisbaixa. Questionada, a menina contou ter sido agredida pelos colegas por causa do excesso de peso. “Eles me chamavam de gorda, de balofa, e eu não conseguia me segurar e chorava na frente deles”, relembra. Hoje, ela diz não ser mais alvo de assédio, mas a mãe conta que os episódios

ainda acontecem, embora em menor intensidade. “Percebo que, às vezes, ela se recusa a vestir certa roupa. Acredito que seja por causa do bullying, embora ela não queira tocar no assunto”, diz. Simone tenta elevar a autoestima da filha e a encaminhou a um terapeuta, o que ajudou bastante.

Plínio Cutait, coordenador do Núcleo de Cuidados Integrativos do Hospital Sírio-Libanês, alerta para o fato de que a condição mental da criança pode ser afetada pelo estresse emocional, prejudicando a liberação hormonal, o sono, o humor, o bem-estar geral e até provocando tensões musculares. “Além da psicoterapia, os pais podem estimular os filhos a buscar alguma prática que promova relaxamento, autoconhecimento e bem-estar, como a ioga, a meditação ou o reiki. São atividades integrativas que podem contribuir para equilibrar e apaziguar a mente de quem viveu ou está vivendo alguma experiência de bullying”, diz.

Às vezes, o próprio tempo cura as feridas. A analista de estratégias e comunicação digital Carolina Lima, de 25 anos, conta que, entre 1994 e 2004, foi alvo de perseguição dos colegas porque “era boa aluna, gostava de se vestir de rosa, era baixinha, estava acima do peso e tinha um nariz batatinha”, lembra. Carolina acredita que passava uma imagem indefesa e, por isso, os colegas não a deixavam em paz. “Mesmo quando cheguei à adolescência, os apelidos só pioravam, e cada vez mais as meninas do colégio implicavam comigo sem motivo”, conta. Como na época não se falava em bullying, o conselho que recebeu da mãe foi o de revidar. Carolina, no entanto, preferiu pedir ajuda aos professores. Deu certo. Os valentões foram avisados que, se as ameaças continuassem, haveria consequências. “Minha mensagem para quem tem de lidar com esse problema é: ignore. Mas, se quem está incomodando partir para a violência, revide buscando ajuda”, resume Carolina.

Alessandro Danesi, pediatra, CRM 57.351

Lucília Santana Faria, pediatra, CRM 57.356

## O cenário brasileiro

O Brasil ainda não possui uma pesquisa específica sobre bullying, mas o tema costuma aparecer em levantamentos como a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Na última edição, divulgada em 2013, 7,2% dos estudantes afirmaram que costumam se sentir humilhados na escola, enquanto 20,8%, ou um em cada cinco brasileiros, admitiram ter praticado algum tipo de bullying contra colegas.

“Os estudos sobre bullying no Brasil ainda são incipientes. Apesar disso, as escolas têm se empenhado em tratar a questão com alunos, pais e professores. Ainda precisamos de algo mais efetivo para não ficar apenas em ações pontuais”, afirma a pedagoga Cleo Fante. Segundo ela, falta um posicionamento governamental para a criação de políticas públicas capazes de prevenir a violência escolar.

No início da década passada, ela coordenou um programa de prevenção de bullying numa escola pública de Ribeirão Preto (SP). Antes de implantar o programa, Cleo mapeou o envolvimento de 67% dos estudantes em casos de bullying, tanto como vítimas quanto como autores. Com a implantação do programa, o índice caiu para 4%. Posteriormente, o mesmo programa, batizado de Educar para a Paz, foi levado a oito escolas no Maranhão.





Brincando com o

# PERIGO

The word 'PERIGO' is written in large, bold, black capital letters. The letter 'P' contains a blue and white gaming controller icon. The letter 'R' contains a blue mouse icon. The letter 'O' contains a white gaming controller icon. A white line starts from the top of the 'P', goes across the top of the 'E', 'R', and 'I', and then drops down into the 'O'.

Os videogames estão cada vez mais onipresentes – resta encontrar um equilíbrio para que seu uso não cause problemas

**A** publicitária paulista Andréa Paes Leme nunca se preocupou em cronometrar o tempo que os filhos Pedro, de 12 anos, e Thomas, de apenas 5, passavam em frente ao computador. Os dois começaram com os joguinhos em iPad aos 4 anos e nunca mais pararam. Uma das paixões dos meninos é o Minecraft, uma espécie de "Lego" virtual que mergulha a criança em um mundo de relevos, desertos e mares. A missão ali é recriar, com a ajuda de blocos, personagens e casas. "Como soube que era usado na Suécia de forma educativa, para desenvolver conhecimentos de matemática, fiquei tranquila", lembra Andréa.

Mas ela percebeu que o jogo eletrônico era altamente viciante. Seu filho mais velho não saía da frente do computador. "Ele não brincava mais no quintal, não queria viajar nos fins de semana e só aceitava ir à casa da avó porque lá tinha como se conectar", diz. Andréa impôs limites: duas horas por dia para o game. Não adiantou. O menino, que sempre foi bom aluno, começou a descuidar dos estudos. "Suas notas despencaram na escola. Então, proibi o jogo", relata a mãe.

Em maior ou menor grau, o dilema enfrentado por Andréa é comum em muitos lares. Segundo pesquisa divulgada em 2014

pelo Instituto New Zoo, o Brasil ocupa o 11º lugar entre os maiores consumidores de videogames do mundo. No primeiro estão os Estados Unidos, com a China e o Japão logo atrás. A verdade é que ficou no passado o tempo em que crianças brincavam na rua, subiam em árvores e criavam mundos imaginários com seus trenzinhos de madeira ou bonecas de plástico. Hoje é praticamente impossível tirá-las da frente de um computador. E o sinal de alerta começou a tocar. "Sempre recomendo aos pais: diminuam o tempo dos filhos na frente de uma tela. Isso inclui videogames, computadores, tablets ou celulares", diz Maria Zilda de Aquino, pediatra do Hospital Sirio-Libanês. "A criança precisa ter outras atividades durante o dia, como praticar esportes, participar de brincadeiras com outras crianças, interagir com os pais", acrescenta.

#### INTERAÇÃO VIRTUAL

Ainda não existe um consenso sobre os benefícios dos videogames, mas já se sabe que a tecnologia pode afetar o comportamento infantil. "Crianças e adolescentes que dedicam mais tempo aos games violentos demonstram uma percepção da agressividade mais engessada", diz o psicólogo Cristiano Nabuco, coordenador do Grupo de Depen-

dência em Tecnologia do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo. Segundo ele, uma pessoa exposta muito tempo a uma situação limite tende a se dessensibilizar, ou seja, sofre um decréscimo de sua resposta emocional. "Jovens jogadores, por exemplo, demoram mais tempo para pedir a intervenção de adultos quando presenciam colegas brigando na vida real", explica.

Já a psicóloga Luciana Ruffo, do Núcleo de Pesquisa da Psicologia em Informática da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC), explica que é preciso levar em conta as mudanças nos padrões de interação da geração atual. "O videogame é um assunto que mobiliza a turma, então quem não fala essa linguagem corre o risco de ser excluído", adverte. Ela diz que nos jogos on-line, quando vários jovens se reúnem virtualmente disputando a mesma brincadeira, não deixa de haver uma interação social, embora cada um esteja em seu quarto. Segundo Luciana, até jogos violentos podem ser benéficos. "Eles são uma forma de a criança processar a violência no mundo real. No jogo, ela sabe que é fantasia e está se potencializando para lidar com o mundo lá fora", diz.

Isso não significa que a criança possa ficar 20 horas seguidas na frente do compu-

tador. Como tudo na vida, moderação é a palavra-chave. A Universidade de Oxford, no Reino Unido, acompanhou recentemente 5.000 crianças e adolescentes que jogavam videogames diariamente. Os pesquisadores concluíram que os que jogavam até uma hora por dia eram menos hiperativos, tinham menos problemas emocionais, estavam mais satisfeitos com a vida e eram mais sociáveis. As mesmas características não estavam presentes nos que gastavam mais de três horas diárias com a atividade, entre 10% e 15% dos analisados.

Jogar até uma hora por dia, portanto, pode fazer bem. Há inclusive estudos que afirmam que os videogames promovem o desenvolvimento de funções cognitivas, na medida em que aprimoram a noção espacial e melhoram a habilidade motora. Nabuco cita um estudo segundo o qual jovens cirurgiões, que costumavam ser ávidos jogadores na infância e adolescência, apresentavam a mesma habilidade de profissionais bem mais experientes.

#### IMPOR LIMITES É FUNDAMENTAL

O Brasil consumiu US\$ 1,4 bilhão em games em 2014 – bem atrás dos Estados Unidos, que gastaram US\$ 20,4 bilhões na atividade. A tendência é que esse valor suba ainda mais nos próximos anos. Portanto, aqui vale a má-

#### Em números

A pesquisa Target Group Index, do Ibope, realizada em 2012 nas principais cidades brasileiras, verificou que, em um universo de 69,5 milhões de pessoas:

**41%**

tinham um console de videogame em casa

Dos que jogavam diariamente

**39,4%**

são crianças e adolescentes de 12 a 19 anos

Os jogos preferidos são:

- ação (66%)
- esportes (65%)
- aventura (62%)

#### Prós e contras nos jogos de computador

##### É BOM PORQUE...

- ajuda na interação social
- aprimora a visão espacial
- aumenta a coordenação motora
- melhora a criatividade
- auxilia na concentração

##### É RUIM PORQUE...

- aumenta o risco de obesidade
- diminui a empatia pelo próximo
- agrava o comportamento agressivo
- abre caminho para doenças como tendinite
- favorece o surgimento de pensamentos obsessivos

xima: "Se não é possível vencer o inimigo, o melhor, então, é juntar-se a ele".

Para os especialistas, é preciso negociar limites. Foi o que fez a médica Lúcia Stella Goulart, mãe de Ricardo, de 12 anos. "Eu sempre controlei os jogos com os quais ele podia brincar, evitando os mais violentos. Só que nas festinhas, na escola, ele acabava tendo contato com games de luta e de guerra. Percebi que era melhor deixar que ele jogasse em casa, assim poderia acompanhar de perto", conta.

Com essa estratégia, os pais conseguiram perceber quando os jogos passaram a afetar o desempenho escolar de Ricardo. "Com diálogo e ajuda de uma psicóloga, conseguimos fazer com que ele mesmo reconhecesse a relação entre os games e a queda das notas na escola e partisse dele a sugestão de um limite: duas semanas antes das provas, ele não joga", lembra Lúcia. Outra opção é juntar-se aos filhos na brincadeira. Estudo conduzido por pesquisadores da Brigham Young University, nos Estados Unidos, mostrou que crianças que jogavam com os pais apresentavam um comportamento menos agressivo e uma ligação mais forte com a família.

**Maria Zilda de Aquino**, pediatra e infectologista, CRM 25.584.



# MILAGROSO ÓLEO

Consumido com moderação, o azeite de oliva ajuda a prevenir doenças e ainda protege o corpo contra a poluição do ar

**F**enícios, sírios e armênios foram os primeiros povos a usar o óleo extraído do fruto da oliveira na preparação de alimentos. Isso há mais de 5.000 anos. De lá para cá, a reputação do produto só aumenta entre médicos e nutricionistas, que a cada ano lhe atribuem novas qualidades. Um artigo publicado recentemente no *New England Journal of Medicine* mostrou que consumir até quatro colheres de azeite de oliva por dia pode diminuir de forma significativa o risco de sofrer um ataque cardíaco ou um derrame, enquanto outro estudo, apresentado neste ano na Conferência Internacional da Sociedade Torácica Americana, garante que o alimento protege o organismo contra complicações causadas pela poluição do ar. Mas de onde vem essa fama?

Os benefícios à saúde associados ao consumo de azeite de oliva devem-se à sua composição, rica em ácidos graxos do tipo insaturado, responsáveis por reduzir os níveis de colesterol ruim (LDL) e por aumentar o colesterol bom (HDL) no organismo. A presença de hidrocarbonetos também favorece a excreção de toxinas, ajuda na saúde celular e tem efeitos anticarcinogênicos. Um estudo conduzido pela Associação Americana do Coração demonstra que as gorduras do

azeite de oliva ainda reduzem a inflamação dos vasos sanguíneos causada pelos poluentes do ar. “A variedade extravirgem possui ômega-9, uma gordura monoinsaturada que tem ação anti-inflamatória, que, associada a nutrientes como polifenóis e vitamina E, ajuda a combater os radicais livres que envelhecem as células e melhora o funcionamento do sistema cardiovascular”, explica Tatiane Lima, nutricionista clínica da Unidade de Cardiologia do Exercício do Sírio-Libanês.

A paulista Helena Seibert, de 29 anos, conhece bem os benefícios do produto. Por sofrer com colesterol alto desde criança, sua mãe incluiu o azeite em todas as refeições da família. “Como fui exposta a ele desde pequena, consumi-lo virou hábito”, afirma. Por causa disso, Helena consegue manter o colesterol em um nível aceitável, mesmo sem fazer dietas restritivas. “Incluir esse tipo de gordura na dieta é sempre bom, principalmente para quem tem colesterol alto, já que ela ajuda a reduzi-lo”, diz o hepatologista Mario Kondo, do Hospital Sírio-Libanês. Mas não é porque oferece benefícios à saúde que o azeite pode ser consumido à vontade. “Como toda gordura, esse é um alimento calórico que pode causar aumento de peso”, ensina Kondo. Duas colheres de sopa por dia – divididas entre

as refeições principais – são ideais para usufruir todos os seus benefícios.

#### NÃO LEVE GATO POR LEBRE

O Brasil está entre os dez países que mais consomem azeite de oliva no mundo – são 32.000 toneladas por ano. Com tamanha procura, é bom conhecer um pouco mais o produto para não se enganar antes de levar para casa um óleo de qualidade inferior. Obtido do processamento de azeitonas maduras (da oliveira *Ole europaea L.*), o azeite de oliva é apresentado em cinco variedades, dependendo do seu teor de acidez. A relação é simples: quanto menor a acidez, maior o grau de pureza, e, conseqüentemente, mais nutrientes e benefícios o produto oferece para a saúde.

O tipo extravirgem é o mais nobre. Ele é retirado a frio na prensa mecânica das azeitonas. Por ser o mais puro e de sabor mais pronunciado, é indicado para temperar saladas e pratos frios. Já o azeite virgem é extraído da segunda prensagem de azeitonas, com até 2% de acidez. Com um sabor menos apurado, é o melhor para receitas que vão ao fogo. A partir da terceira prensagem da azeitona, o óleo extraído se transforma em lampante, que recebeu esse nome porque antigamente era usado para acender lamparinas. Trata-se de um azeite sem nu-

trientes, com acidez acima dos 3,3%, que precisa de refino para ser consumido. Essa variedade é base de outros dois produtos: o azeite refinado (que não é oferecido ao público) e o azeite composto, misturado a outros óleos, como o de soja, com baixa qualidade. Esse foi o tipo retirado das prateleiras de supermercados no início de 2014 por enganar o consumidor ao ser vendido em embalagens de azeite virgem. “Para evitar essa confusão, é sempre indicado procurar pelo extravirgem, que garante pureza e nutrientes”, ensina o chef Joel Ruiz, porta-voz do Conselho Oleícola Internacional (COI).

Ele aproveita para derrubar o mito de que o azeite perde suas propriedades ao ser usado em frituras. “O produto oxida e se transforma em gordura ruim a partir dos 190 graus centígrados, temperatura além da necessária para fritar alimentos”, explica. Mas para que os benefícios do azeite sejam mantidos não se deve misturá-lo ao óleo de cozinha na cocção. “Cada gordura tem seu ponto de fumaça, ou seja, a temperatura em que queima e oxida, produzindo substâncias nocivas à saúde”, adverte Ruiz. Basta ficar atento, e sua saúde agradecerá.

**Mario Kondo**, hepatologista, CRM 47.175

**Tatiane Lima**, nutricionista, CRN 17.800

#### Aliadas da saúde

Fonte de energia para as células, algumas gorduras podem ajudar a evitar doenças e até a perder peso

##### Insaturadas

são consideradas “do bem” por ajudar a reduzir o colesterol ruim, os triglicérides e a pressão arterial. Dividem-se em monoinsaturadas e poli-insaturadas e estão presentes no azeite de oliva, nos óleos de canola e milho, no abacate, na semente de linhaça e na carne de salmão e truta.

##### Saturadas

são encontradas em produtos de origem animal, como carnes vermelhas e brancas (principalmente na pele das aves), leite e derivados integrais (manteiga, creme de leite, iogurte e nata) e azeite de dendê. Se consumidas em excesso, aumentam o nível do colesterol ruim – e o peso.

##### Trans

obtida com a hidrogenação, quando óleos vegetais líquidos se transformam em gordura sólida. Está presente em biscoitos, margarina, batatas fritas, sorvete, entre outros. Porque aumenta o colesterol ruim, expõe o organismo a várias doenças cardiovasculares.

#### Conserva de tomate e mozzarella em azeite de oliva

##### Ingredientes

- 1 pacote de mozzarella de búfala
- 1 pacote de tomates-cereja
- 15 azeitonas verdes
- 1 ramo de alecrim
- 1 colher (sopa) de pimenta em grãos
- 3 colheres (sopa) de uvas-passas sem sementes
- Azeite extravirgem

##### Preparo

Escorra a água das mozzarelas e seque-as com um pano. Lave os tomates, seque-os e fure-os com uma agulha. Repita a operação com as azeitonas. No pote de vidro, disponha os tomates, as mozzarelas, as azeitonas, o alecrim, as uvas-passas e os grãos de pimenta. Cubra-os com azeite e feche a tampa.



# O LEITE NOSSO DE CADA DIA

Especialistas dizem que, quanto mais lento o processo de pasteurização, melhor a qualidade da bebida

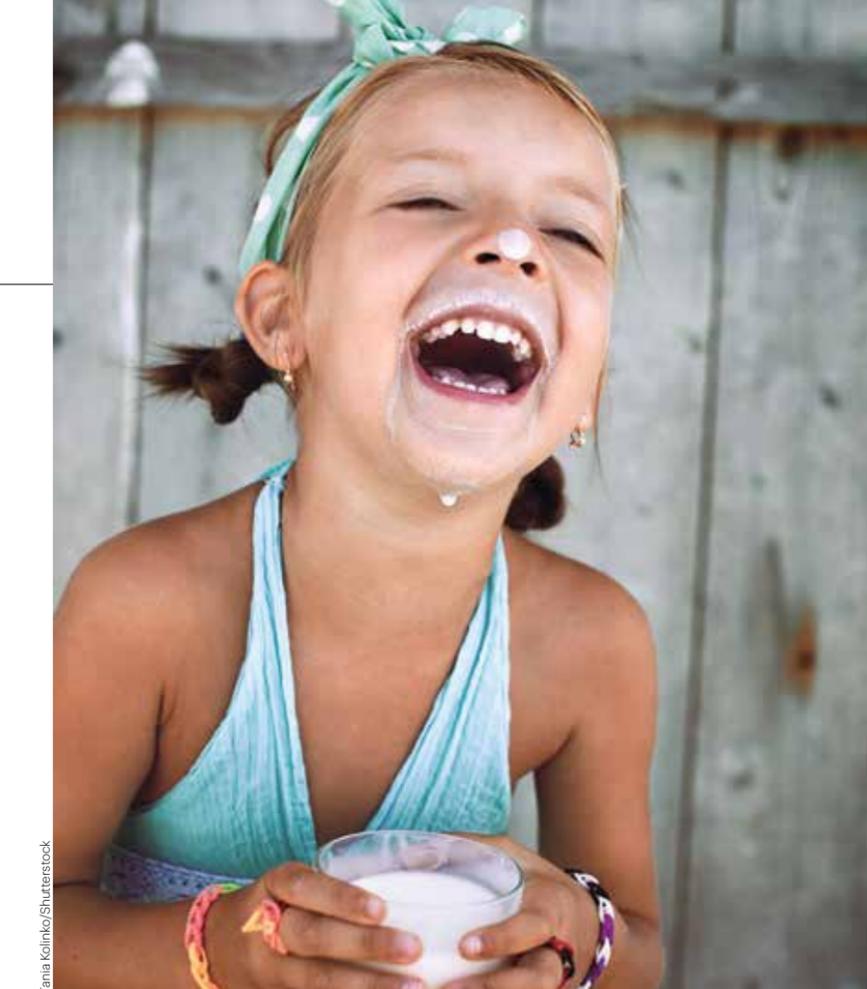


leite é reconhecido como um dos alimentos mais importantes para os seres humanos. É fonte de proteína, cálcio, vitamina D, potássio e outras vitaminas e minerais. Em 1969, no entanto, o Brasil proibiu a venda do leite cru seguindo orientação da Organização Mundial da Saúde (OMS), que relacionava o consumo da bebida a mais de 20 doenças, principalmente as bacterianas. Por causa disso, esse tipo de leite praticamente desapareceu do mercado, sendo substituído pela versão pasteurizada.

O problema dessa resolução é que nem sempre conseguimos a ingestão de todos os nutrientes com a nova versão. “Dependendo do tipo de pasteurização, o leite pode ter até 50% menos cálcio que o in natura. Pior: pode acabar retirando o cálcio dos ossos por ser menos alcalino, além de oferecer proteínas de baixa qualidade”, explica Danilo Hessel Sanches do Prado, nutricionista clínico do Hospital Sírio-Libanês. Qual seria, então, a melhor forma de escolher, entre os tipos industrializados, o que apresenta maior valor nutritivo?

O leite encontrado mais facilmente nos supermercados brasileiros é o do tipo longa vida, de caixinha, que vem com a sigla UHT ou UAT. Essa sigla mostra que ele foi submetido a temperaturas muito altas (entre 130 e 150 graus centígrados) por um intervalo bem curto, de cerca de 4 segundos. “Esse é o tipo que mais provoca perdas de cálcio e de importantes enzimas que auxiliam na absorção dos nutrientes. Deveria ser evitado”, diz Prado.

O ideal, segundo o nutricionista, seria ingerir o leite pasteurizado em baixa temperatura (cerca de 60 graus) por um longo período, de até 35 minutos, o que mantém mais intacta a qualidade do produto. “É parecido com o processo que se pode fazer com o leite cru, caso alguém produza seu próprio leite em um sítio”, diz Prado. O problema é que esse tipo de leite dificilmente é encontrado nas grandes cidades. “O proces-



Tania Kollinko/Shutterstock

so de pasteurização lento só é permitido em pequenos laticínios, e, na maioria das vezes, o leite é destinado à fabricação de produtos artesanais, como queijo e manteiga”, explica Andrea Troller Pinto, médica veterinária e professora da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

A saída é consumir o leite que passa por um processo intermediário, o HTST, sob temperaturas elevadas (entre 72 e 75 graus) por até 20 segundos. A sigla não vem nas embalagens, mas é fácil identificar a bebida, já que ela costuma ser oferecida engarrafada ou em saquinhos refrigerados. Vale lembrar que, não importa a escolha, o UHT, pela praticidade, ou o HTST, pela maior presença de nutrientes, o leite pasteurizado não deve ser fervido nunca. “Os processos térmicos causam, não só no leite, mas em todos os alimentos, uma perda nutricional. Se fervemos o leite que já passou pela pasteurização, a perda é ainda maior”, explica Andrea.

Para José Alves Lara Neto, nutrólogo e vice-presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran), a preocupação com o

leite deve ir além da questão da pasteurização. “A desnatação do leite também leva embora proteína e cálcio, e ele deixa de ser um alimento de alto valor nutritivo”, afirma. A gordura do leite, que está na nata, é necessária porque facilita a absorção dos nutrientes pelo organismo. Um copo de leite integral tem 4% de gordura, enquanto o semidesnatado tem entre 1% e 2%, e o desnatado, de 0,1% a 0,2%. “Para quem não tem colesterol alto, o ideal é tomar o integral. Já quem precisa controlar a ingestão de gordura deve reduzi-la de forma equilibrada em todos os alimentos, não apenas no leite”, explica.

#### ADULTOS DEVEM TOMAR LEITE?

Os seres humanos são os únicos mamíferos que continuam tomando leite quando adultos. Para Lara Neto e Prado, esse hábito deve ser mantido. “É importante lembrar que estamos no topo da cadeia alimentar e, por isso, devemos ingerir tudo o que nos for benéfico. O leite fornece todos os nutrientes de que precisamos e enriquece uma die-



Mama\_mia/Shutterstock

## Receita para uma boa noite de sono

Além de todos os nutrientes que o leite possui, ele ainda é fonte de triptofano, um aminoácido que aumenta a produção de serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar. Mas o triptofano não é tão facilmente absorvido. Segundo as pesquisas, alimentos ricos em proteína, caso do leite, diminuem a capacidade de o triptofano ser absorvido pelo cérebro. O truque para que o aminoácido cumpra seu papel é tomar o leite com alimentos ricos em carboidratos, como pão integral, pois eles estimulam a liberação de insulina. É ela quem fará o papel de facilitadora para que o triptofano possa colaborar para uma boa noite de sono.

por bactérias que fabricam ácido lático e gases, causando diarreias e cólicas. O ideal nesses casos é suspender a ingestão do produto ou optar pela versão sem lactose.

Há ainda o leite à base de vegetais, como o de amêndoas ou de soja, mas os especialistas dizem que eles não são tão completos quanto a bebida de origem animal. “Enquanto um copo de leite de vaca fornece 6,4 gramas de proteína e 200 miligramas

de cálcio, a mesma quantidade de leite de soja tem 6 gramas de proteína e 68 gramas de cálcio. Já o de arroz tem 1,3 grama de proteína e 1,5 grama de cálcio”, explica Prado. Quem escolher essas bebidas, portanto, deve repor o cálcio, ingerindo outros alimentos ricos no mineral.

**Danilo Hessel Sanches do Prado**, nutricionista, CRN 31.329

# Um dragão chamado

O moderno e o antigo convivem pacificamente na maior e mais vibrante cidade da China



Chungking/Shutterstock

**X**angai – que em mandarim significa “cidade acima do mar” – foi fundada em 1291 como uma vila de pescadores às margens do rio Yang-Tsé, um dos mais importantes da China. Ela só se abriu para o mundo em 1842. Nos anos 1930 já era um importante entreposto e ganhou o apelido de “Paris do Oriente”. Tinha então uma atmosfera decadente, composta de bordéis, casas de jogos e antros de ópio. Relegada ao esquecimento durante a Revolução Cultural de Mao Tsé-Tung, renasceu na década de 1990 e hoje aparece como uma metrópole cosmopolita, o maior centro econômico, financeiro, comercial, cultural e tecnológico do país.

Com cerca de 21 milhões de habitantes, Xangai é a maior cidade da China. Mas não é indicada ao turismo acidental. Suas ruas antes lotadas de bicicletas hoje enfrentam um congestionamento de Porsches e Land Rovers. Sua paisagem, antes pontilhada de pagodes e casas de chá, cedeu lugar a arranha-céus e lojas de marca. É preciso, portanto, paciência e tenacidade para desvendar o tradicional oculto sob o verniz de modernidade. Mas quem tiver disposição pode ter uma viagem inesquecível.

Para entender o mapa urbano, é bom ter em mente que a cidade está dividida entre a região de Pudong (a leste do rio Huangpu) e a de Puxi (a oeste do rio). Na primeira ficam os prédios futuristas, como o **Centro Financeiro Internacional**, um colosso de 101 andares com um mirante a estonteantes 492 metros de altura, e espaços abertos modernistas, como o **Bund**, um calçadão remodelado que hoje serve como ponto de

encontro dos residentes. Já a maior parte dos lugares históricos está em Puxi.

Quem se interessa por história não pode deixar de visitar o **Museu de Xangai**. O prédio circular, que fica na antiga Praça do Povo, abriga 120 mil relíquias entre bronzes, cerâmicas, porcelanas, moedas, pinturas e caligrafias, totalizando 5.000 anos da civilização chinesa. É impossível ver tudo em um dia, então a dica é escolher um tema e mergulhar na seção até os pés reclamarem.

Um dos símbolos da Xangai antiga são as “shikumen”, casas construídas no século 19 em uma mistura de arquitetura ocidental e oriental e que estão desaparecendo com a especulação imobiliária. Em 1949, havia cerca de 200 mil shikumen em Xangai, abrigando 60% da população local – hoje há menos de 20 mil. No bairro de Xintiandi fica o **Museu Shikumen**, que dá ao visitante a chance de ver por dentro essas casas típicas.

Dali siga até o **Parque Yuyuan**, um oásis de paz no meio da agitação. Criado à imagem e semelhança dos jardins imperiais em voga na dinastia Ming (1559-1577), o local ocupa 20 mil metros quadrados, por onde se espalham pavilhões, claustros, colinas e lagos artificiais. É uma delícia no início da manhã ou no fim da tarde, quando os moradores se reúnem para praticar o qigong ou o tai-chi, exercícios milenares.

#### COMPRAS E MAIS COMPRAS

A dois passos dali fica a divertida e caótica **rua Fuxing**, onde ambulantes oferecem produtos de todo tipo aos turistas, de espetinhos de gafanhoto e baratas fritas aos mais inusitados bricabraques. Barganhar, claro, é a palavra de ordem. Já quem prefere gastar seus renminbis de forma mais ordenada deve seguir até a rua Nanjing, o primeiro endereço comercial de Xangai, aberta em 1851. Hoje ela é um calçadão de 5,5 quilômetros de extensão dominado por 600 lojas, além de teatros e hotéis. Estima-se que cerca de 1,7 milhão de pessoas caminhem por ali diariamente.



No alto, bairro boêmio de Xintiandi. Da esq. à

dir., espetáculo de dança no Bund, detalhe na porta do Templo de Buda de Jade, arquitetura típica do Parque Yuyuan e a rua comercial de Nanjing

Para um passeio mais espiritual, o endereço é o **Templo do Buda de Jade**. Residência atual de 70 monges budistas, o prédio foi erguido no início do século 20, ao estilo da dinastia Sung (960-1279), com corredores e pátios simétricos e cores fortes. A maior atração é a estátua de Buda de jade branco de 1,90 metro de altura adornada com 1 tonelada de joias.

Restaurantes de qualidade se espalharam por Xangai nos últimos anos, principalmente na área moderna, ao redor do Bund e no bairro boêmio de Xintiandi. Mas, se a ideia for ter uma experiência tipicamente chinesa, esqueça os lugares da moda. Para experimentar a verdadeira comida de Xangai, vá até o **Jishi**. É apertado, tem tetos baixos e vive lotado, mas o cardápio é em inglês (embora seja quase ilegível) e a recepção é calorosa. O tofu com cogumelos (fuzhu) é um bom começo, mas não dá para perder o caranguejo com aletria (xiefen fengi). Se não quiser esperar duas horas na fila, reserve uma mesa com antecedência.

Nenhuma visita à cidade ficaria completa sem um espetáculo de acrobacia. Todas as noites, acrobatas se apresentam em shows que duram duas horas no **Circo Mundial de Xangai**. O grupo mais famoso é a Trupe Acrobática, criado em 1951 e considerado o melhor do país. É a chance de se maravilhar com saltos espetaculares e manobras que desafiam a gravidade.

## Agenda

Xangai sedia de 10 a 12 de abril dois importantes eventos: a 7ª Cúpula Asiática de Oncologia e a Cúpula de Hepatite Viral. Mais informações: [www.asianoncologysummit.com](http://www.asianoncologysummit.com)

## Tome nota

- Centro Financeiro Internacional**  
8 Century Avenue, Pudong;  
tel: (21) 2020-7070; [www.swfc-shanghai.com](http://www.swfc-shanghai.com)
- Circo Mundial de Xangai**  
2266 Gonghe Xin Lu; tel.: (21) 5665-6622.
- Museu de Xangai**  
201, Ren Min Da Dao, Huangpu;  
tel: (21) 6372-3500;
- Museu Shikumen**  
Bldg 35, Lane 38, Yongkang Lu, Xuhui ;  
tel: (21) 6281 6408.  
[www.shanghaimuseum.net](http://www.shanghaimuseum.net)
- Parque Yuyuan**  
218 Anren St., Huangpu;  
tel: (21) 6326-0830;  
[www.yugarden.com.cn/yugarden](http://www.yugarden.com.cn/yugarden)
- Restaurante Jishi**  
41 Tianping Rd., Xuhui;  
tel.: (21) 6282-9260.
- Templo do Buda de Jade**  
170 Anyuan Rd, Huangpu;  
tel.: (21) 6266-3668;  
[www.yufotemple.com](http://www.yufotemple.com)

# MUNDO

Uma janela para o



Variedade e muito conforto (da esq. para a dir.): saguões do Cine Livraria Cultura e do Reserva Cultural, detalhe da reforma do Caixa Belas Artes

e sala e lounge do PlayArte Splendor

Um número de espectadores que lotam os 282 cinemas da capital paulista aumenta a cada ano, e em nenhum outro lugar esse movimento é percebido com maior intensidade do que na região do Hospital Sírio-Libanês. Ali ficam algumas das principais salas e cineclubes da cidade, a começar pelo **Cine Caixa Belas Artes**, na esquina da avenida Paulista com a rua da Consolação. Graças a uma parceria público-privada – e à movimentação popular, que reuniu 100 mil nomes em um abaixo-assinado para que ele fosse reaberto –, o antigo prédio, que estava fechado havia quase três anos, foi recuperado e devolvido à população com as mesmas seis salas, com capacidade total de 960 lugares, agora totalmente equipadas com sistema digital. Templo dos cinéfilos desde a década de 1970, o local continua na contramão do circuito blockbuster ao exibir filmes clássicos, nacionais e europeus. Desde o fim de outubro o Belas Artes também tem sessões mensais de curtas-metragens, a fim de estimular a produção de novos diretores brasileiros. E o espaço pretende inovar ainda mais em 2015, oferecendo aos frequentado-

res os quitutes do Bar Riviera em uma sala exclusiva no térreo. Para quem gosta de filmes de arte, outra boa opção na área é o **Cine Livraria Cultura** (antigo Bombril), que fica dentro do Conjunto Nacional. Suas duas salas, com capacidade para 300 e 100 lugares, têm sistema duplo de projeção (digital e em películas de 35 mm), e todos os anos recebem a Mostra Internacional de Cinema de São Paulo. Suas poltronas são do tipo executivo, com 64 centímetros de eixo, o que garante maior distância entre as fileiras. A organização é outro diferencial, já que os lugares são numerados e o público pode comprar os bilhetes antecipadamente, evitando longas filas. A poucos quarteirões, no antigo prédio da Gazeta, fica o **Reserva Cultural**. Com quatro salas, também exhibe títulos do circuito independente e os filmes que se destacaram nos festivais internacionais. Os cerca de 6 mil frequentadores nos fins de semana são compostos, em sua maioria, de universitários, jornalistas e professores. Fica em um complexo na avenida Paulista que reúne um bistrô, uma padaria e uma livraria com um bom acervo de títulos sobre a sétima arte. O charme fica por

conta de uma parede de vidro com vista para o maior centro financeiro da América Latina. Na mesma avenida e quase desconhecido do grande público está o **Centro Cultural Fiesp – Ruth Cardoso**, dentro do prédio que abriga a sede da Federação das Indústrias do Estado de São Paulo. Ali, o público pode encontrar exposições gratuitas de filmes que fogem do circuito comercial. Em 2014, o espaço sediou duas mostras internacionais de filmes alemães e franceses. Vale lembrar que, como são exposições periódicas, é preciso sempre checar no site as próximas programações. Além disso, a capacidade da sala é de 50 lugares e os ingressos são distribuídos por ordem de chegada. Aparecer em cima da hora, portanto, nem pensar. Com uma proposta que vai além das produções estrangeiras, destacando aquelas com poucas chances de exibição em circuito comercial, o **CineSesc**, localizado na rua Augusta, oferece atividades voltadas para a formação do público, como debates e cursos na área de cinema. Confortável, o espaço conta com café, livraria e até mesmo um bar dentro da sala de exibição de 326 lugares. O Cine Clubinho, evento gratuito nas manhãs de domingo

voltado para o público infantil, é um enorme sucesso entre a criançada. Mas o cinema de Hollywood também marca presença na região. O Shopping Pátio Paulista, por exemplo, abriga sete salas **Cinemark** – sendo quatro delas com sistema 3D –, com capacidade total de 1.282 lugares, além de duas salas da rede **PlayArte Splendor**, com 130 poltronas cada uma, que oferecem atendimento especial com carta de vinhos (com mais de 30 rótulos) e cardápio gourmet de petiscos. Em seus lounges vips, garçons atendem os espectadores, que podem esperar pelo início da sessão em amplas poltronas de couro. Nas redondezas ainda há as bem cuidadas salas **Espaço Itaú de Cinema**, com uma programação que mescla filmes de arte com comerciais – os títulos independentes geralmente são exibidos na filial da rua Augusta, enquanto os blockbusters estão reunidos nas salas do Shopping Frei Caneca, na rua de mesmo nome. Já o **Bristol**, no Center 3, tem sete salas com 1.399 lugares no total, além de poltronas numeradas e a facilidade de adquirir o ingresso por autoatendimento ou via internet.

## Serviços

**Bristol PlayArte** Avenida Paulista, 2064, Bela Vista; Shopping Center 3; Tel.: 3289-0509 [www.playartepictures.com.br](http://www.playartepictures.com.br)

**Centro Cultural Fiesp Ruth Cardoso** Avenida Paulista, 1313, Bela Vista; Tel.: 3146-7383 [www.sesisp.org.br/cultura](http://www.sesisp.org.br/cultura)

**Cine Caixa Belas Artes** Rua da Consolação, 2423, Consolação; Tel.: 2894-5781 [www.caixabelasartes.com.br](http://www.caixabelasartes.com.br)

**Cine Livraria Cultura** Avenida Paulista, 2073, Bela Vista; Tel.: 3285-3696 [www.cinelivrariacultura.com.br](http://www.cinelivrariacultura.com.br)

**Cinemark** Rua Treze de Maio, 1947 - Shopping Pátio Paulista - Bela Vista; Tel.: 3191-1100 [www.cinemark.com.br](http://www.cinemark.com.br)

**CineSesc** Rua Augusta, 2075, Consolação; Tel.: 3087-0500 [www.cescsp.org.br](http://www.cescsp.org.br)

**Espaço Itaú de Cinema** Rua Frei Caneca, 569, Consolação – 3º piso Shopping Frei Caneca; Tel.: 3472-2368 e Rua Augusta, 1475, Consolação; Tel.: 3288-6780 [www.itaucinemas.com.br](http://www.itaucinemas.com.br)

**Reserva Cultural** Avenida Paulista, 900, Bela Vista; Tel.: 3287-3529 [www.reservacultural.com.br](http://www.reservacultural.com.br)

## Outros serviços na região

**CULTURA E PASSEIOS**  
**Parque Tenente Siqueira Campos (Trianon)** Com uma área de 48.600 m², tem um viveiro de aves, playgrounds, aparelhos de ginástica e pista de corrida. Rua Peixoto Gomide, 949, Cerqueira César. Tel.: 3289-2160.

**Livraria e loja de conveniência do Hospital Sírio-Libanês** Vendem presentes, livros e artigos de necessidades básicas. Hall principal (andar térreo do bloco C). Tel.: 3155-3936 (livraria) e 3155-0549 (loja)

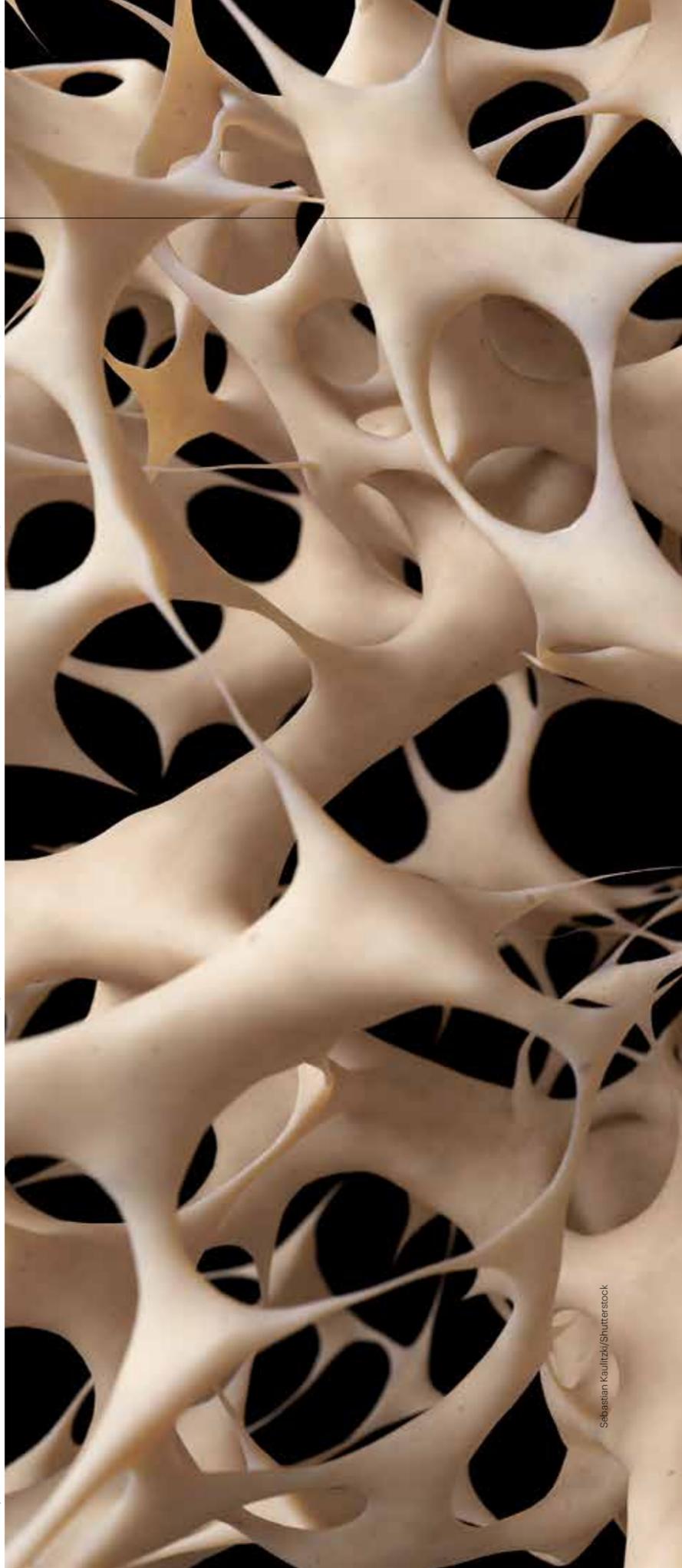
**HOTEL**  
**Formule 1** Rua da Consolação, 2303, Consolação. Tel.: 3123-7755.

**RESTAURANTES**  
**Mestiço** Rua Fernando de Albuquerque, 277, Consolação. Tel.: 3256-3165.

**Almanara** Rua Oscar Freire, 523, Jardins. Tel.: 3085-6916.

**COMODIDADES**  
**Alvena Lavanderia** Rua Peixoto Gomide, 292, Bela Vista. Tel.: 3255-7355

**Drogaria Onofre** Avenida Paulista, 2408, Jardim Paulista. Tel.: 3255-2345



Sebastian Kaulitzki/Shutterstock

## Prevenir a osteoporose pode ser a receita para uma velhice saudável e independente

**E**stamos vivendo mais, mas o envelhecimento traz alterações ao organismo que podem influenciar na qualidade de vida. Isso acontece, principalmente, quando as mudanças atingem o sistema musculoesquelético, comprometendo a locomoção, o equilíbrio e a coordenação motora, habilidades que garantem uma velhice saudável e independente. A osteoporose, doença silenciosa que diminui a densidade óssea e favorece o aparecimento de fraturas, é um problema já conhecido das mulheres, mas o que pouca gente sabe é que ele é cada vez mais comum também entre os homens.

Segundo a Fundação Internacional de Osteoporose, 73% dos homens ignoram que podem ser afetados pela doença. No Brasil, esse desconhecimento sobe para alarmantes 90%. A entidade apontou ainda que os médicos tendem a questionar menos os homens sobre a saúde óssea. De acordo com um estudo publicado em novembro no *Journal of Bone & Joint Surgery*, reunindo 344 mulheres e 95 homens com mais de 50 anos tratados de fratura de antebraço, 53% das mulheres foram submetidas ao exame de densitometria óssea, que acusa a presença de osteoporose, contra apenas 18% dos homens. “Diante de uma fratura feminina é comum que os médicos investiguem a presença de osteoporose, mas quando a fratura é em um paciente masculino essa investigação se torna bem rara”, diz Ana Amélia Hoff, médica endocrinologista e coordenadora do Centro Integrado da Saúde Óssea do Hospital Sírio-Libanês. A percepção da doença como um mal exclusivamente feminino provoca sérias falhas de diagnóstico e tratamento.

### PREVENIR É MELHOR

A osteoporose é uma condição metabólica caracterizada pela diminuição progressiva da densidade óssea e consequente aumento do risco de fraturas. Costuma atingir, princi-

palmente, mulheres com mais de 50 anos, e seu diagnóstico é obtido com o exame de densitometria óssea e marcadores sanguíneos, que ajudam a revelar a gravidade da perda óssea. “Nos homens, os principais fatores de risco são o histórico familiar, a redução de testosterona, o tabagismo e o alcoolismo, enquanto nas mulheres é a chegada da menopausa”, explica a médica. Por ser uma doença silenciosa, a osteoporose só costuma ser percebida em estágio avançado, geralmente com a fratura de um osso que ficou poroso.

Segundo a doutora Ana Amélia, a melhor forma de tratar a doença é adotando, ao longo da vida, hábitos saudáveis. Atividades físicas, consumo de cálcio e exposição solar adequada para garantir a fixação da vitamina D no organismo ajudam na prevenção e no tratamento. “Mas já há medicamentos eficazes contra a osteoporose agravada que podem melhorar muito a massa óssea. Eles são capazes de fortalecer, evitar mais desgastes e reduzir em até 70% o risco de fraturas, que podem ser fatais”, diz ela.

Os medicamentos mais tradicionais são os bisfosfonatos, inibidores da reabsorção óssea, que podem ser administrados por via oral ou endovenosa. Recentemente, outro medicamento, chamado denosumabe, que também inibe a reabsorção óssea, está disponível no Brasil. Esse remédio inibe a proteína RANK-L, que estimula a ativação da osteoclasto, a célula que tem a função de retirar cálcio do osso quando solicitado por outras partes do organismo. Outra droga usada no tratamento, cuja ação é eficaz na formação óssea e no aumento da resistência óssea, é o teriparatida. Trata-se de uma forma sintética do paratormônio, o hormônio humano que regula o cálcio no organismo. Suas desvantagens são a administração subcutânea diária, a necessidade de armazenamento em geladeira e o alto custo.

**Ana Amélia Hoff**, endocrinologista, CRM 103.287

## Fatores de risco

- **Sexo** mulheres estão mais sujeitas à doença, pois têm ossos leves e finos e perdem a proteção do estrogênio na menopausa;
- **Idade** o envelhecimento reduz a velocidade de reposição de células ósseas;
- **Histórico familiar** quem tem parentes com a doença tem maior risco de desenvolvê-la;
- **Raça** caucasianos e asiáticos são mais afetados;
- **Estilo de vida** o risco aumenta com dietas pobres em cálcio, sedentarismo, álcool e fumo;
- **Doenças associadas à perda óssea** (artrite reumatoide, linfoma, leucemia etc.) e as que afetam a absorção de nutrientes (celíaca etc.)
- **Hipertireoidismo**
- **Hipogonadismo**
- **Uso de corticoides por mais de 3 meses;**
- **Longos períodos de imobilidade**

## Centro Integrado da Saúde Óssea

Focado no diagnóstico e tratamento da osteoporose, o centro trabalha de maneira multidisciplinar e está apto a tratar todos os problemas que possam acometer os ossos, como alterações do metabolismo ósseo, a exemplo da osteomalacia (falta de mineralização óssea), e disfunções da paratireoide, como o hiperparatireoidismo. Além disso, ele está equipado com avançadas ferramentas diagnósticas e equipe médica especializada para proporcionar uma avaliação em que consulta, exames e tratamento sejam realizados no mesmo local e no menor tempo.

# SEM LUGAR PARA ERRO

A farmácia automatizada garante que o remédio chegue na dosagem certa ao paciente certo

**S**empre que um paciente precisa de um medicamento, os colaboradores da farmácia do Hospital Sírio-Libanês têm de separar o tipo do remédio e a dosagem pedida, contar as pílulas uma a uma e enviar tudo para o quarto em questão. Parece uma operação simples, mas, se levarmos em conta o número de leitos do hospital (cerca de 500), dá para imaginar que a separação e a entrega de medicamentos não são assim tão banais. E devem ficar ainda mais complicadas. Com a expansão programada para acabar em 2016, o número de leitos aumentará para aproximadamente 720 quartos. A manipulação diária de remédios será praticamente uma operação de guerra.

Antecipando-se aos futuros desafios, o Sírio-Libanês acaba de implantar a primeira parte de um sistema para automatizar o trabalho da farmácia. Para isso, foram comprados dois equipamentos modernos que passaram a armazenar e separar, automaticamente, assim que recebem a prescrição médica, todos os remédios que serão utilizados. Antes, isso era feito essencialmente pelos colaboradores. Com isso, a separação dos medicamentos tornou-se ainda mais segura no hospital. “Na primeira fase, em outubro, 50% do trabalho já foi automatizado. Quando o processo tiver amadurecido, o restante deve seguir o mesmo caminho”, explica Débora de Carvalho, gerente da farmácia. O sistema robotizado é o primeiro em um hospital da América Latina.

Um dos equipamentos adquiridos, o PillPick, chega a empacotar cada unidade de comprimido e ampola. Isso é importante porque os remédios são entregues no hos-

pital como chegam ao consumidor comum, ou seja, em caixas e quantidades preestabelecidas pelos fabricantes farmacêuticos, e não em doses unitárias. O outro equipamento, o BoxPicker, propicia o armazenamento seguro de remédios como xaropes, soluções em gotas, pomadas, além de alguns materiais descartáveis.

#### INVESTIMENTO DE PESO

O Hospital Sírio-Libanês vem investindo cada vez mais para aumentar a segurança relacionada aos remédios. Em 2011, inovou com a implantação dos PDAs (Personal Digital Assistant), pequenos aparelhos que também são comuns em alguns restaurantes e que enviam os pedidos – neste caso, de medicamentos – automaticamente para as áreas que os manipularão. Além de o processo ganhar mais segurança na farmácia central, o consumo de papel foi reduzido em 90% depois que esse sistema foi adotado. Os PDAs também são utilizados desde 2013 para a administração de medicamentos à beira-leito, o que permite a tripla checagem de segurança

**+** Além de o processo ganhar mais segurança na farmácia central, o consumo de papel foi reduzido em 90% depois que esse sistema foi adotado



Fotos Julio Vilela



por meio da leitura do código de barras: da pulseira do paciente, do crachá do profissional da enfermagem e da prescrição médica.

Além de agilizar o trabalho dos farmacêuticos, um dos objetivos da automatização é reduzir os riscos e aumentar a segurança de todo o processo. Anteriormente, a preocupação com a segurança exigia a colocação de código de barras em todas as embalagens, a fim de que sua destinação pudesse ser rastreada. “Agora ganhamos segurança e temos mais etapas de validação automática”, explica Débora. “Haverá uma redução potencial de possíveis erros”, acrescenta.

Também foram instalados dispensários eletrônicos nas unidades de internação. Eles eliminam os armários clássicos de armazenamento, que funcionavam com chaves, e agora só abrem por meio de biometria, nesse caso, por impressão digital. “Ali são guardados os remédios utilizados em regime de urgência para tratamento de dor, náusea, hipertensão, além de medicamentos psicotrópicos e materiais necessários aos procedimentos de enfermagem. Isso acelera o atendimento, o que é muito importante em casos de dor aguda, febre alta ou náuseas”, explica Débora.

A farmácia ainda conta com sete linhas de tubos pneumáticos para a entrega dos medicamentos de urgência às unidades de internação. Com esses novos equipamentos não será preciso contratar mais profissionais para acompanhar a expansão do hospital. “Alguns colaboradores, no entanto, poderão passar por cursos de especialização para trabalhar com os novos sistemas”, explica Débora.

**Débora de Carvalho**, farmacêutica, CRF 65.776-6

# Uma questão DELICADA

A endocrinologista **Claudia Cozer** aborda o impacto da proibição dos inibidores de apetite e a importância que têm no tratamento da obesidade

**A** Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) proibiu há três anos a venda de inibidores de apetite derivados de anfetamina. No início de setembro, o Senado cancelou essa resolução, mas a agência reguladora passou então a exigir que os fabricantes dos remédios obtivessem novo registro, e estabeleceu as doses diárias recomendadas para cada uma das substâncias. Enquanto esse cabo de guerra continuar, o arsenal médico para o combate à obesidade ficará defasado, acredita Claudia Cozer, endocrinologista e coordenadora do Núcleo de Obesidade e Transtornos Alimentares do Hospital Sírio-Libanês. Na entrevista que deu a VIVER, ela também fala sobre os cuidados na prescrição desses medicamentos em razão de seus efeitos colaterais.

**Como a classe médica vê a polêmica sobre a comercialização dos inibidores de apetite?**  
Com apreensão. Os medicamentos mazindol, fenproporex e anfepramona eram comercializados no Brasil fazia quase 40 anos, com preços acessíveis e bons resultados terapêuticos. Vou dar um exemplo: 60 dias de tratamento com o fenproporex custam de 15 a 20 reais. A sibutramina, cuja ven-

da continua permitida, sai por 60 a 70 reais para o mesmo período de tratamento. Por isso, a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia e a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (Abeso) tentaram reverter essa decisão. Tivemos dezenas de reuniões com a Anvisa, em Brasília, e contamos com a adesão de outros especialistas, como cardiologistas, psiquiatras e geriatras, na tentativa de mostrar que, por serem baratos e eficazes, esses remédios são um arsenal importante no tratamento da obesidade.

#### De que modo eles agem no organismo?

Os três medicamentos, que são popularmente chamados de derivados de anfetamina, são catecolaminérgicos, ou seja, agem sobre os neurotransmissores catecolaminas, que são a adrenalina e a noradrenalina, aumentando sua liberação cerebral na fenda sináptica (espaço entre os neurônios, onde ocorre a comunicação entre eles). Ao fazê-lo, ativam o centro da fome no hipotálamo, inibindo-a. Isso faz com que o paciente tenha menos vontade de comer.

#### Há efeitos colaterais?

Por causarem o aumento de noradrenalina, alguns pacientes podem apresentar sinto-

mas como dor de cabeça, insônia, palpitação, irritabilidade. Por isso é necessário um acompanhamento médico. Quem toma esses remédios sem prescrição nem orientação médicas, seja para emagrecer, seja para ter mais energia, conseguida com o aumento de liberação de adrenalina, pode ter sérios problemas. Alguém que tenha tendência a surtos psicóticos, esquizofrênicos ou depressivos, por exemplo, pode ter esse quadro psiquiátrico agravado. Os remédios também podem elevar a pressão arterial, causar palpitação ou arritmia, piorando problemas cardíacos.

#### A sibutramina, cuja venda é permitida, age da mesma forma que o mazindol, fenproporex e anfepramona?

Não. Enquanto estes estimulam a liberação de adrenalina e noradrenalina no cérebro, a sibutramina inibe a captação de noradrenalina e de serotonina. São essas substâncias que dão a sensação de saciedade depois da alimentação. A ação do medicamento faz com que elas fiquem mais tempo circulando entre as conexões neurais, o que prolonga a duração da sensação de saciedade. Já os efeitos colaterais da sibutramina são parecidos, mas costumam ocorrer em menor intensidade. De qualquer maneira, é um



Julio Viela

medicamento que só deve ser utilizado sob prescrição e acompanhamento médicos.

#### Com os três medicamentos ainda proibidos, quais têm sido prescritos para o controle da obesidade?

Temos apenas a sibutramina e o orlistat. Mas, ao contrário dos outros que atuam no sistema nervoso central inibindo ou retardando a fome, o orlistat age no sistema digestivo, diminuindo em 30% a absorção de gordura. Também é mais caro, custa em torno de 300 reais. Há ainda o victoza, mas este é permitido apenas para uso em pacientes diabéticos.

#### Qual é a consequência da proibição desses medicamentos para a sociedade brasileira?

Nenhuma nação ficou tão sem opções dessa classe terapêutica como nosso país. A Anvisa alega que nos levantamentos feitos o Brasil é um dos países que mais consomem anfetaminas. Mas isso não se deve exclusivamente aos consultórios médicos, mas a uma distribuição ilegal desses produtos. Com a portaria da receita controlada, a venda de sibutramina já conseguiu um controle grande no consumo desenfreado. Esperamos a volta desses medicamentos, pois, com controle de venda e supervisão médica, eles funcionam bem e são acessíveis a toda a população.

#### Os endocrinologistas alegam que o número de cirurgias bariátricas e o uso de drogas "off label" (uso fora da bula) cresceram com a suspensão dos remédios. A senhora acredita que houve esse aumento?

Sim. Não temos números estatísticos, mas parece que houve um aumento. Muitos pacientes que mantinham o peso com esses medicamentos não conseguiram se adaptar à sibutramina e, por isso, buscaram outras modalidades terapêuticas, como as cirurgias bariátricas e as opções do mercado informal.

**Claudia Cozer**, endocrinologista, CRM 72.015

# COZINHEIRO

de mão-cheia



Após um exaustivo dia de trabalho, o anestesiológista **Enis Donizetti Silva** busca seu refúgio preferido entre livros de receita e temperos

**D**a cozinha sai um barulhinho bom. Temperos chamam na panela, a faca bate em ritmo monótono na tábua, e em pouco tempo o cheiro irresistível de feijoada invade a casa. As memórias de infância do anestesiológista Enis Donizetti Silva são marcadas pelos aromas, sons e sabores originados nos longos almoços que o pai, o comerciante mineiro Jadir Silva, preparava para a família e os amigos em sua casa, em São Bernardo do Campo, no ABC paulista. “Meu pai era de Diamantina, cidade do interior de Minas Gerais, onde homens e mulheres costumam ir para a cozinha preparar boas refeições. Ele fazia feijoada muito bem, além de pratos mineiros, como leitão assado. Foi assim que o gosto pelo fogão passou

para mim”, conta o coordenador da residência médica em anesthesiologia e do serviço de anestesia do Hospital Sírio-Libanês.

O médico conta que começou a exercer sua veia culinária na época em que cursava a Faculdade de Medicina de Valença, no Rio de Janeiro, concluída em 1985. Morou em uma república com outras cinco pessoas nesse período e durante a primeira residência, em clínica médica. Como gostava de fazer compras e tinha cuidado na escolha dos ingredientes – “isso faz toda a diferença na receita” –, ele acabou assumindo a cozinha da casa. E lembra que não lhe cabia apenas preparar os pratos, mas também elaborar o cardápio. “Éramos estudantes, sem muito dinheiro. Então, os pratos precisavam ser criativos, para não enjoar, e econômicos, para

que nossos recursos durassem até o fim do mês”, explica. “Para os meus colegas, entrar na cozinha era um castigo. Para mim, era natural e um prazer.”

Casado com a enfermeira Andréa Alfaya, que também trabalha no Sírio-Libanês, o médico de 54 anos conta que em casa quem manda na cozinha é ele. “Quando montamos a nossa casa, eu disse que ela poderia escolher tudo, mas eu decidiria qual seria o fogão e como seria a cozinha”, diverte-se. Não foi contrariado, já que a esposa é fã de suas receitas. Durante o namoro, seus pratos à base de carneiro foram um elemento importante na conquista.

A paixão pela gastronomia é tamanha que levou Donizetti a voltar para a universidade. “Comecei a fazer um curso de gastro-

nomia na Universidade Anhembi Morumbi, mas não o concluí. Mas o tempo que passei em sala de aula foi ótimo. Tinha 49 anos e era o mais velho da turma, e pude aprender com a garotada a entender melhor meus dois filhos”, conta ele, que é pai de Tássia, de 24 anos, formada em cinema, e de Vitor, de 25 anos, administrador de empresas.

## VIDA POUCO SOFISTICADA

Para ele, quem acha glamourosa a rotina de um chef não sabe o que está falando. “Eles trabalham muito, têm pouco tempo de descanso, é muito estressante. O dia a dia é parecido com o de um médico, que costuma trabalhar de 12 a 14 horas diárias”, compara. Embora não tenha abraçado a nova carreira, Donizetti dedica-se integralmente às panelas e aos tem-

peros quando volta para casa depois do trabalho. “A culinária me relaxa. Preparar um prato é um momento de reflexão, de estar comigo mesmo. Muitas das ideias que tenho para projetos ou para resolver problemas no trabalho surgem enquanto estou cozinhando. Se chego em casa tenso, a cozinha me renova”, diz.

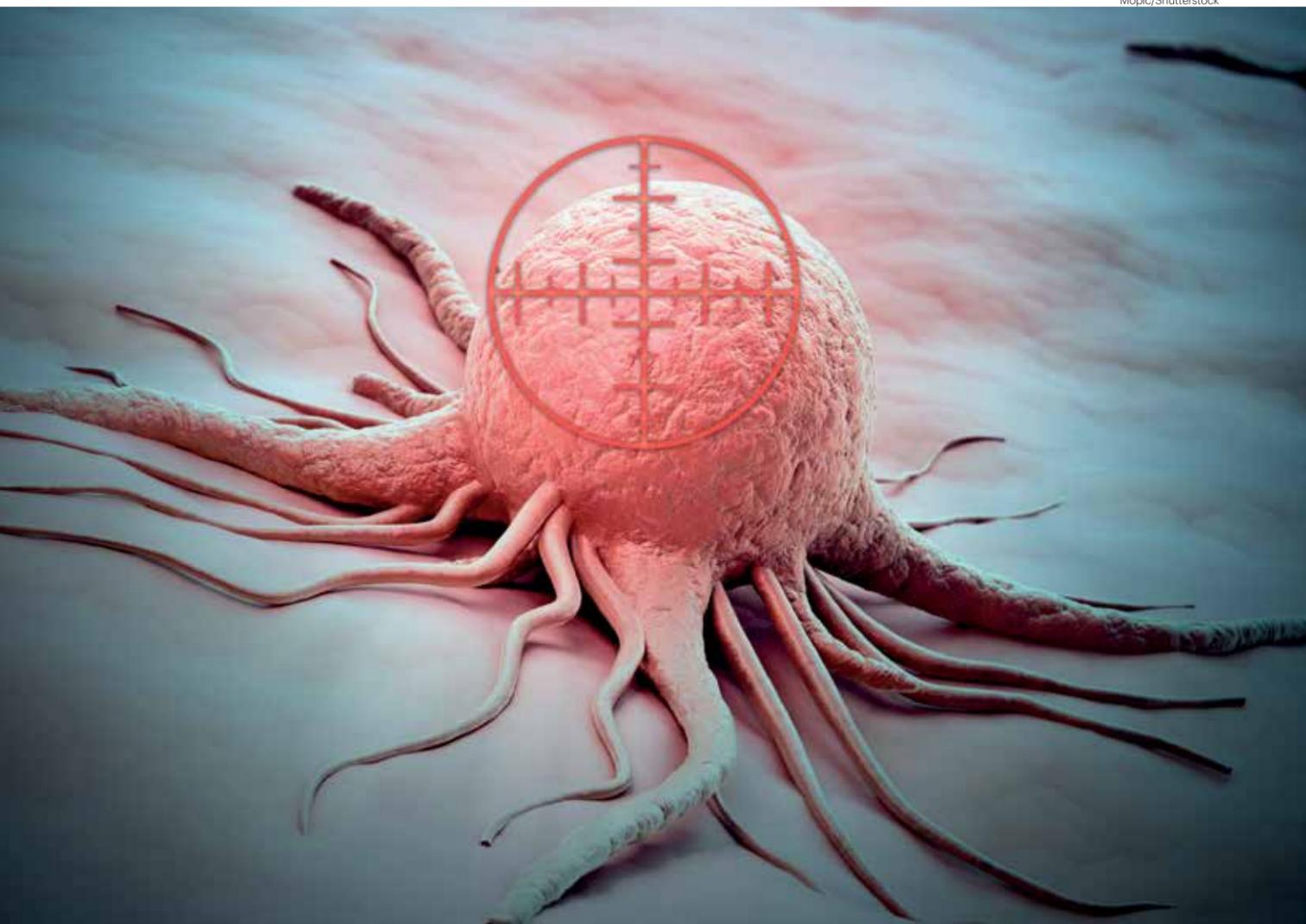
Ele não esconde o segredo para conseguir os melhores resultados na preparação das receitas: “Quando fazemos algo com carinho, com paixão, não tem como dar errado”. E não hesita na hora de responder qual é a sua especialidade: risotos. “Sou apaixonado por esse prato”, admite. Um dos seus livros preferidos sobre a delícia da cozinha italiana é *Il Riso in Tasca*, lançado há duas décadas pelo cozinheiro Luciano Boseggia, que trabalhou durante anos com a família

Fasano no Brasil. Donizetti diz que seu risoto de frutos do mar é imbatível.

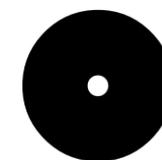
Mas ele confessa: embora goste de estudar o assunto, lendo vários livros de culinária, nem sempre segue as receitas ao pé da letra. “Algumas receitas podem ser uma grande fúrada, porque não é possível repetir sempre o que está escrito ali. Principalmente quando a lista de ingredientes traz coisas como ‘use uma cebola’. Ora, uma cebola pode ser pequena, média ou grande. E isso vai interferir no resultado final”, opina. Para cozinhar bem, ensina, é preciso contar com a própria intuição e saber fazer as adaptações necessárias. “Quem dá esse conhecimento é a experiência prática, não os livros”, afirma.

**Enis Donizetti Silva**, anestesiológista, CRM 58.650





Mopic/Shutterstock



Hospital Sírio-Libanês firmou parceria com as empresas Boston Scientific e Gastrocon, com a prefeitura de Belterra e com o Hospital Regional de Santarém para inaugurar um modelo de rastreamento nacional do câncer colorretal. Intitulada “Quem procura cura”, a campanha teve início em outubro em Belterra, na região metropolitana de Santarém, no Pará, com objetivos assistenciais e científicos.

Segundo Marcelo Averbach, coloproctologista do Sírio-Libanês e um dos integrantes da equipe médica à frente do projeto, o município foi escolhido por ter condições ideais. “Belterra é uma cidade de população carente, pequena e fechada, o que facilita o rastreamento e a compreensão dos resultados que serão obtidos, além da eventual conveniência de replicar o modelo no que tange a eficácia, aderência e custos”, explica. A cidade tem 18.000 habitantes e serão rastreados os indivíduos com idade entre 50 e 70 anos, ou seja, cerca de 2.400 moradores.

Ainda de acordo com o especialista, o câncer colorretal, o terceiro tipo de tumor mais comum no Brasil, é frequentemente associado a lesões prévias. Rastrear e tratar tais lesões (conhecidas como pólipos) garante a redução de sua incidência. “Se o câncer for detectado precocemente, as chances de sobrevivência, que hoje chegam a cinco anos, são de mais de 80%. Por isso, é fundamental encontrarmos formas para diagnosticar os casos o mais cedo possível em relação à atual prática”, avalia Ângelo Ferrari, gastroenterologista e endoscopista da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), também envolvido com o projeto. Estimativas do Instituto Nacional do Câncer (Inca) apontam que em 2014 o Brasil registrou aproximadamente 32.530 novos casos de câncer colorretal.

Concluído o trabalho de coleta e análise de dados em Belterra, o que deve ocorrer em um ano, o objetivo do projeto é seguir com o novo modelo para o rastreamento da doença

### Mutirões de Exames

- 1 Exame parasitológico
- 2 Exame para sangue oculto nas fezes
- 3 Endoscopia digestiva
- 4 Colonoscopia (EDB)
- 5 Biópsias e polipectomias
- 6 Exame anatomopatológico



em populações de pequeno e médio porte. O atual protocolo para diagnóstico prevê a realização de exames de sangue oculto nas fezes e a análise do histórico familiar. Com o trabalho desenvolvido em Belterra, em paralelo ao atendimento à população, será feito um estudo de custo-efetividade para incluir a colonoscopia, exame mais preciso, no rastreamento primário.

O programa “Quem procura cura” vai atender homens e mulheres de Belterra. O Hospital Sírio-Libanês é o responsável pelo apoio científico, e as empresas parceiras fornecerão insumos e equipamentos necessários para a realização dos exames. O projeto será realizado em sistema de mutirão para os exames parasitológicos, de sangue oculto nas fezes, endoscopia digestiva alta, colonoscopia, biópsia, polipectomias e análises anatomopatológicas. Há, ainda, a intenção de contribuir para a formação de equipes regionais que possam seguir com a pesquisa. O programa ainda tem o desafio de vencer alguns tabus, segundo Averbach. “Queremos aproveitar a campanha para conscientizar a população sobre a importância dos exames preventivos e do acompanhamento regular, a fim de diminuir o preconceito com esses exames”, diz.

O rastreamento de câncer colorretal em Belterra terá também a participação da Superintendência de Pesquisa do Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa (IEP). Assim, dois acadêmicos da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo estarão envolvidos na coleta de dados. O projeto ainda conta com o apoio das autoridades e instituições locais e da Unidade de Saúde Fluvial Abaré, além da importante participação dos médicos Fabio Tozzi e Marcos Fortes, cirurgiões do Hospital Regional do Baixo Amazonas, em Santarém. Ao todo, a iniciativa envolverá 54 agentes comunitários de saúde e oito enfermeiros, que terão o apoio da tecnologia e de um corpo clínico altamente especializado.

**Marcelo Averbach**, coloproctologista, CRM 45.158

Quem procura

**CURA**

Campanha quer rever o protocolo clínico e melhorar o rastreamento do câncer colorretal

# MUNDO AFORA

DE UM MUSEU A CÉU ABERTO A UMA RODA-GIGANTE DO TAMANHO DE UM PRÉDIO DE 55 ANDARES, NÃO FALTA PROGRAMAÇÃO NAS FÉRIAS



Patrick Gries/Divulgação



Rossana Magri/Divulgação

## BELO HORIZONTE

### Experiência rara

O **Instituto Inhotim**, em Brumadinho, cidade a 60 quilômetros de Belo Horizonte, é um dos museus mais interessantes do Brasil. Idealizado na década de 1980 pelo empresário mineiro Bernardo de Mello Paz, o local é uma mistura surpreendente de jardim botânico com galeria de arte. Considerado o maior centro de arte contemporânea a céu aberto no mundo, tem um acervo de mais de 700 obras (das quais 170 estão expostas) espalhadas por 20 galerias que abrigam 85 artistas de 26 nacionalidades. Entre os brasileiros que marcam presença estão Lygia Pape, Tunga e Hélio Oiticica. Os jardins exuberantes, com espécies raras de flora, fluem com leveza entre as instalações, esculturas, desenhos, fotos e vídeos. Mais informações: [www.inhotim.org.br](http://www.inhotim.org.br).



Pati-Hen Ouf/Divulgação

## LONDRES

### O inverno está chegando

O **Hyde Park**, um dos mais populares e bonitos parques londrinos, ganhou uma roupagem de gelo bem apropriada para a temporada de inverno europeu. Seus 350 acres transformaram-se na Winter Wonderland, uma área de diversão com rodas-gigantes, espetáculos de rua e dezenas de barracões que vendem de comida a lembrancinhas, além, é claro, de um rink de patinação no gelo. A entrada é gratuita, mas as atrações são pagas à parte. Mais informações: <http://goo.gl/2f9ozM>.

## LAS VEGAS

### Diversão nas alturas

Famosa pelos cassinos e pelo exagero, a cidade mais conhecida do estado de Nevada, nos Estados Unidos, agora tem a maior roda-gigante do mundo. Com 168 metros de altura – o equivalente a um edifício de 55 andares –, a **High Roller** tem 28 cabines transparentes, com capacidade para até 40 pessoas cada uma, e leva 30 minutos para dar uma volta completa, oferecendo uma visão de 360 graus de Las Vegas. O ingresso sai por US\$ 24. Mais informações: <http://goo.gl/6bquRc>



Kobby Dagan/Shutterstock

## SÃO PAULO

### Beleza brasileira

Paisagista, arquiteto, desenhista, pintor, gravador, litógrafo, tapeceiro, ceramista, designer de joias e decorador, Roberto Burle Marx (1909-1994) foi tudo isso ao mesmo tempo. Parte de seu trabalho pode agora ser conferida na exposição **Uma Vontade de Beleza**, em cartaz na Pinacoteca do Estado de São Paulo até 22 de março. Com curadoria de Giancarlo Hannud, a mostra revela 80 obras do artista. É a chance de conferir como a mistura característica de cores e texturas presentes em seus jardins e parques ecoa em outros materiais, como pinturas, desenhos, joias e tapeçarias. Estudos e projetos paisagísticos que mostram sua fascinação pela flora brasileira, a exemplo do KLCC Park em Kuala Lumpur, na Malásia (foto), também estão presentes na exposição, assim como uma retrospectiva de sua vida. Ficamos sabendo, por exemplo, que foi durante uma temporada em Berlim que o jovem paulistano se apaixonou pela natureza. Mais informações: (11) 3335-4990.

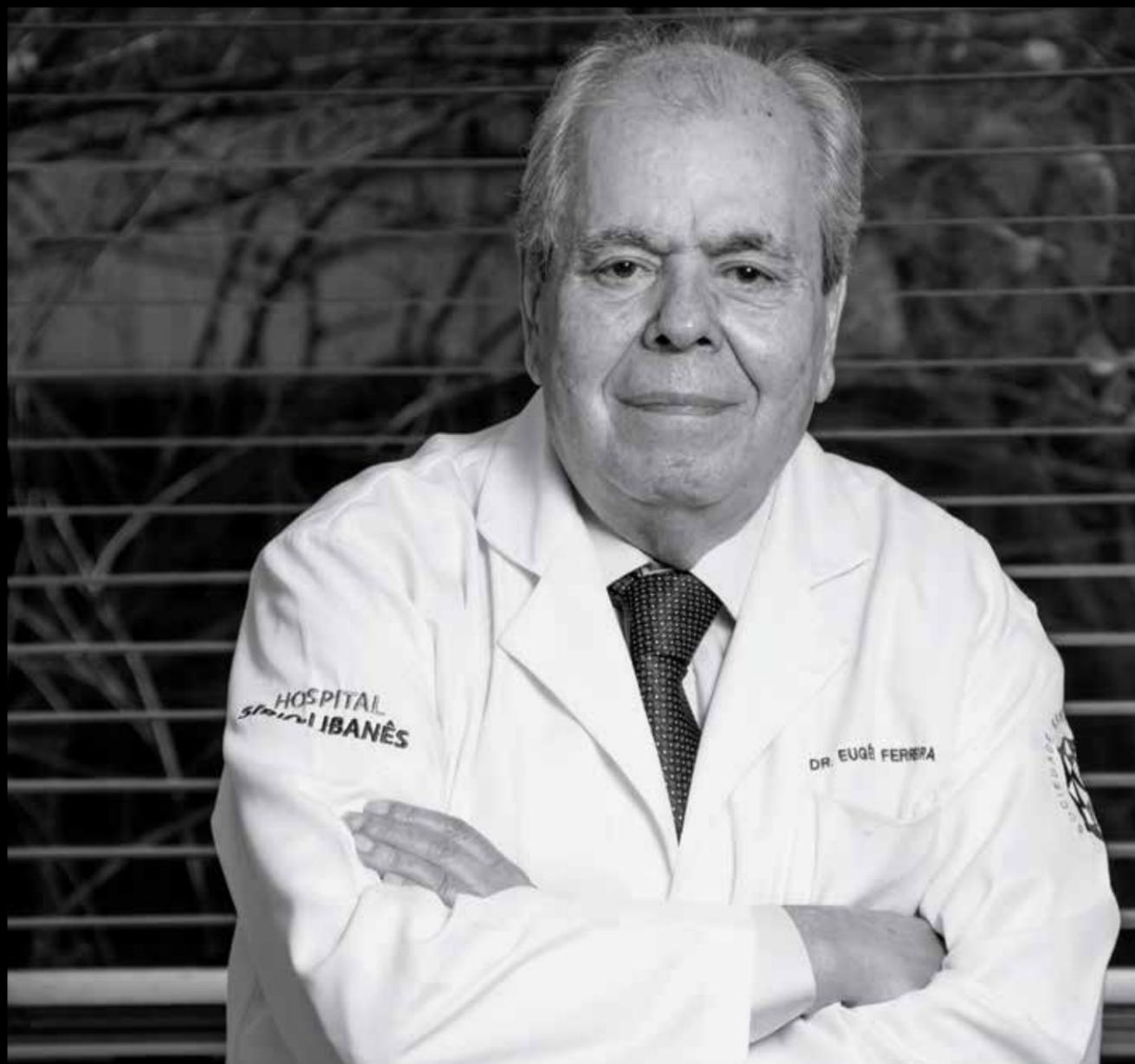


Pics/Shutterstock

## NOVA YORK

### Parque discreto

O **Washington Square Park**, com um monumento que lembra o Arco do Triunfo de Paris, é figurinha carimbada em diversos filmes e seriados de TV americanos, como *Eu Sou a Lenda* e *Friends*. Apesar de não ser tão visitado quanto outras atrações de Nova York, a exemplo do Central Park e da Estátua da Liberdade, o parque é um dos locais preferidos dos nova-iorquinos, que vão até lá em busca de verde, tranquilidade e ausência de turistas – mesmo estando no coração do popular bairro boêmio de Greenwich Village. Nos dias quentes, grupos de jazz amador e dançarinos de break improvisam espetáculos ao ar livre, enquanto dezenas de pessoas fazem piqueniques nos gramados ou jogam partidas de xadrez nas mesinhas espalhadas por uma área de 39.500 metros quadrados.



Julio Vieira

A história do cirurgião **Eugênio Américo Bueno Ferreira**, de 77 anos, confunde-se com a do próprio Hospital Sírio-Libanês. Em 1965, dois anos depois que terminou a residência, o doutor Eugênio participou da equipe que realizou a primeira operação (uma gastrectomia) no hospital. De lá para cá, ele já perdeu a conta de quantas vezes entrou no centro cirúrgico ou quantas horas passou na Unidade de Terapia Intensiva, que dirigiu por 11 anos e ajudou a organizar. Foi membro do conselho técnico administrativo do Sírio-Libanês e, em seus mais de 50 anos dedicados à profissão, também encontrou tempo para ensinar – foi livre-docente da Faculdade de Medicina da USP e professor da Faculdade de Medicina de Jundiaí, além de presidente do Colégio Brasileiro de Cirurgiões e da Federação Latino-americana de Cirurgia.



## Mais espaço para cuidar.

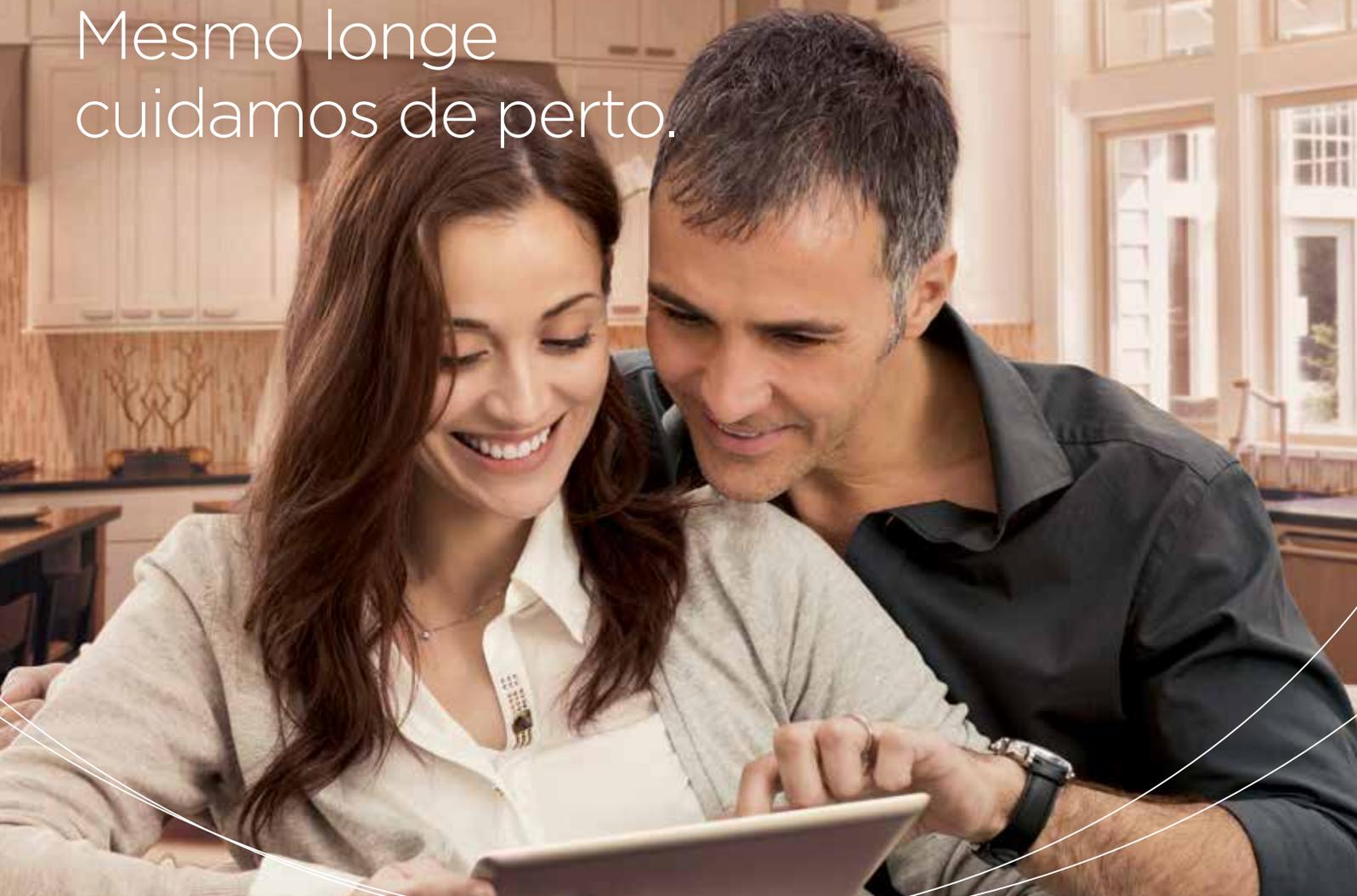
O Sírio-Libanês está crescendo e dobrando a sua capacidade de atendimento com as duas novas torres, construídas seguindo padrões internacionais de sustentabilidade. É um Sírio-Libanês ainda mais moderno, capaz de multiplicar o cuidado pessoal e único para mais pessoas. Sempre com o mesmo propósito: conhecer para cuidar.

- [www.hsl.org.br](http://www.hsl.org.br)
- [/HospitalSirioLibanes](https://www.facebook.com/HospitalSirioLibanes)
- [/+HospitalSirioLibanes](https://www.instagram.com/HospitalSirioLibanes)
- [/HospitalSirioLibanes](https://www.youtube.com/HospitalSirioLibanes)
- [/company/hospitalsiriolibanes](https://www.linkedin.com/company/hospitalsiriolibanes)



**HOSPITAL  
SÍRIO-LIBANÊS**  
Conhecer para cuidar

Mesmo longe  
cuidamos de perto.



## Portal do Paciente

O Hospital Sírio-Libanês onde quer que você esteja.

No Portal do Paciente, você acessa seu histórico pessoal completo em ambiente protegido, pré-agenda exames e consultas e confere os resultados dos seus exames.

Mais um serviço pioneiro do Hospital Sírio-Libanês baseado no nosso propósito: **conhecer para cuidar.**

Acesse:

**[portalpaciente.hsl.org.br](http://portalpaciente.hsl.org.br)**  
ou baixe o aplicativo.



**HOSPITAL  
SÍRIO-LIBANÊS**  
Conhecer para cuidar

