

viver



HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS

27 | 2021

VEGANISMO

um movimento que
vai além da saúde individual

EQUIPE DO SÍRIO-LIBANÊS APONTA O QUE É PRECISO SABER SOBRE REABILITAÇÃO PÓS-COVID-19



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

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

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

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

VENHA NOS CONHECER

Av. Santo Amaro, 6487
Santo Amaro - SP
Tel.: (11) 5523-2055
amaobranca@amaobranca.org.br
www.amaobranca.org.br

A Mão Branca _amaobranca



EXPEDIENTE

EDITORIAL

PORQUE A VIDA NOS IMPORTA

A cabo de assumir o posto de diretor-geral do Hospital Sírio-Libanês e com ele o compromisso de manter a proteção à vida como lema, a modelo de meu antecessor e do que nos ensinaram até aqui ciência e medicina. A instituição continuará perseguindo o objetivo de ser um dos lugares públicos mais protegidos contra qualquer contaminação e mantendo todas as medidas de proteção adotadas desde o início da COVID-19. O atendimento segue com equipes, fluxos e alas separados, redução e triagem de visitantes, além de testagem antes das internações. Assim trabalharemos enquanto não houver vacinas suficientes para controlar a pandemia, porque a vida é o bem mais importante para nós.

A abertura desta edição é dedicada a apresentar a nova diretoria da instituição e a se despedir, com merecidas honras, dos nossos antecessores. Em seguida, a revista continua pautada por saúde e qualidade de vida. Na reportagem de capa, aborda o veganismo, movimento que não para de crescer mundo afora e ergue uma bandeira que vai muito além da saúde do indivíduo, passando pela atenção ao bem-estar animal e à preservação do planeta. Para manter uma alimentação saudável e equilibrada sem proteína animal, as sementes têm de entrar para o seu cardápio e esse é o tema da seção Comer. Para Passear, a edição escolheu ciclovias, pois, além de a bicicleta ser um meio de transporte em ascensão, nos períodos de recrudescimento das medidas sanitárias, elas estão ocupando o lugar de parques das metrópoles. Precisamos usá-las com inteligência e seguir as regras sanitárias e de trânsito para que sejam seguras.

Nas páginas dedicadas a nossa área médica, o leitor verá investimentos e estudos do corpo clínico do Sírio-Libanês voltados a garantir o mais elevado padrão de assistência médica. A seção De ponta apresenta os avanços do hospital nos tratamentos com radioterapia funcional. Graças às novas técnicas e tecnologia adotadas, o que no passado era feito em meses passa a ser feito em uma única sessão. Em Medicina, a importância e os ganhos da Reabilitação pós-COVID-19 conquistados e publicados em periódicos científicos pela equipe multidisciplinar à frente do trabalho. Em Responsabilidade, há um balanço das ações do Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês, consolidado em seu primeiro Relatório Social. Confirmam essas e outras novidades nas páginas que seguem.

Boa leitura,

FERNANDO GANEM

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

viver

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

SOCIEDADE BENEFICENTE DE SENHORAS HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS

PRESIDENTE
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
(letraaletra.com.br)
karin@letraaletra.com.br

COLABORADORES
Kamila Queiroz
Mona Dorf

REVISÃO DE TEXTO
Kamila Queiroz

DIRETORA DE REDAÇÃO
Karin Faria (MTB - 25.760)

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

DIREÇÃO DE ARTE E DIAGRAMAÇÃO
Renata Buono

TRATAMENTO DE IMAGENS
BuonoDisegno

IMAGEM DE CAPA
Frédéric Dupont on Unsplash

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



sumário

04 FIQUE POR DENTRO

Hospital
Sírio-Libanês apresenta
a nova gestão

08 ESPECIAL

O crescente movimento
vegano pode
melhorar sua saúde
e a do planeta

18 VIVER

18 | VIVER COM QUALIDADE

Especialistas em
saúde mental afirmam:
“Quem tem gato ri mais”

24 | COMER

Ricas em proteínas
e outros nutrientes, as
sementes são suplementos
importantes para quem
cortou a proteína animal

28 | PASSEAR

Vá de bicicleta, mas vá
com cuidado!
Mantenha-se atento
às regras de trânsito
e às medidas
sanitárias

36

ÁREA MÉDICA

36 | ENTREVISTA

O psiquiatra Arthur
Guerra fala sobre o
que é, como acontece,
quando deve ser uma
preocupação e como lidar
com o medo

40 | MEDICINA

Reabilitação
pós-COVID-19 é
indispensável para tratar
tanto a fase aguda
quanto as sequelas
decorrentes da infecção

44 | DE PONTA

Doenças neurológicas
funcionais se beneficiam
de técnica inovadora
adotada pelo HSL

48 RETRATO

A homenagem desta edição
vai para Marina Muto,
Superintendente de Hotelaria
e Facilities no Hospital
Sírio-Libanês

46

RESPONSABILIDADE

Instituto de
Responsabilidade Social
lança seu primeiro
Relatório Social

NOVA DIREÇÃO



DENISE ALVES DA SILVA JAFET ASSUME A PRESIDÊNCIA DA SOCIEDADE BENEFICENTE DE SENHORAS

Denise Alves da Silva Jafet, empresária, graduada em Matemática e com pós-graduação em Economia pela Fundação Getúlio Vargas, é a nova presidente da Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês. Além de acumular experiência em gestão e no mercado financeiro, Denise Jafet é membro da Comissão de Saúde do Instituto Brasileiro de Governança Corporativa e associada do Women Corporate Directors (WCD). Desde 2006, Denise Jafet é membro do Conselho Deliberativo da Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês, onde atuou como conselheira, de 2006 a 2012; cumpriu dois mandatos como vice-presidente, de 2012 a 2015 e de 2015 a 2018; e um mandato como presidente, de 2018 a 2021. Agora, à frente da presidência da Diretoria da Sociedade Beneficente de Senhoras, Denise Jafet se compromete com cinco diretrizes que avalia essenciais:

Impacto Social, Excelência Médica, Geração de Valor, Integridade em Gestão e Engajamento da Organização. “É uma grande honra ocupar a posição de representante da Diretoria de Senhoras do Hospital Sírio-Libanês, que mantém ao longo de um século uma jornada admirável, tanto em filantropia quanto em excelência médica”, afirma a presidente. Denise Jafet declara ter muito orgulho da história da instituição, que foi construída por gerações e resultou em uma das referências brasileiras da saúde. “Somos aquilo que fazemos todos os dias.

Trabalharemos muito vivenciando nossos valores e, assim, construiremos o futuro”, conclui.



MARTA KEHDI SCHAHIN, UMA VIDA DEDICADA À FILANTROPIA

Marta Kehdi Schahin é graduada em Administração de Empresas pela Universidade Mackenzie. Integrou a Diretoria da Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês em 2006, e, em 2015, foi eleita presidente para o triênio 2015-2018 e reeleita para o mesmo cargo para o triênio 2018-2021. Foi em sua gestão que o Hospital Sírio-Libanês realizou a maior expansão de sua história, com a inauguração de duas novas torres em São Paulo e do Hospital Sírio-Libanês em Brasília, primeira unidade hospitalar fora de São Paulo. Mantendo o foco em ações sociais e excelência em saúde, também sob sua gestão, foi ampliado o suporte à rede pública de saúde pelo Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês, e a instituição enfrentou com maestria o desafio histórico de combater e tratar a COVID-19, consolidando sua excelência como hospital geral de alta complexidade. Marta Schahin também foi eleita presidente do Conselho de Administração em abril de 2015 e permaneceu até 30 de abril de 2018, sendo novamente indicada para o triênio 2018-2021. Além disso, a ex-presidente tem uma história dedicada a projetos de filantropia voltados às crianças. É membro do Conselho Deliberativo da Sociedade Cedro do Líbano de Proteção à infância; associada ao Lar Sírio Pró-infância e ao Sanatório Sírio – Hospital do Coração. Depois de dois mandatos, Marta Kehdi Schahin declara-se honrada em ter feito parte da história do Hospital Sírio-Libanês. A Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês agradece a dedicação da ex-presidente como guardiã dos princípios, missão, visão e valores da instituição.

NOVA DIREÇÃO



FERNANDO GANEM É O NOVO CEO

Dr. Fernando Ganem é o novo diretor-geral do Hospital Sírio-Libanês. Cardiologista, com doutorado pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo e pós-graduação em Gestão em Saúde pelo Sírio-Libanês Ensino e Pesquisa e pela Fundação Dom Cabral, Dr. Ganem atua no Hospital Sírio-Libanês há quase três décadas. Desde novembro de 2018, ocupava o cargo de diretor de Governança Clínica, atuando ao lado de Dr. Paulo Chapchap, então diretor-geral da instituição e referência em gestão nos últimos anos. Agora, Dr. Ganem assume o posto com o compromisso da continuidade para uma gestão focada na excelência em serviços de saúde e cuidado humanizado a todos os pacientes. Em sua última missão à frente da diretoria de Governança Clínica e do comitê de crise criado para o acompanhamento da pandemia, Dr. Ganem e equipe exerceram trabalho primordial para colocar o Sírio-Libanês entre as referências mundiais na assistência à COVID-19, ao mesmo tempo em que mantém o padrão de excelência no atendimento às demais patologias. Entre outras atividades, Dr. Ganem é o coordenador do Programa de Residência de Clínica Médica do hospital, desde a sua fundação, e é membro do Conselho de Administração do Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês (IRSSL). A Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês lhe dá as boas-vindas e deseja sucesso.



CHAPCHAP, UM LÍDER HISTÓRICO

Dr. Paulo Chapchap encerra o trabalho como diretor-geral do Hospital Sírio-Libanês, cargo que ocupou desde 2016, entrando para a história da saúde suplementar à frente do hospital com a marca de 87% de vidas salvas, dentre os pacientes graves e críticos com COVID-19. O gestor e médico enfrentou com competência o desafio da pandemia de SARS-CoV-2, garantindo à instituição lugar de referência no tratamento da COVID-19, sem abrir mão do padrão para as outras doenças. Coube a ele aumentar o número de leitos e equipes de atendimento, garantir circulação segura na instituição, conforme a demanda e a partir de planos de contingência baseados em dados coletados em tempo real. Sem dúvida, um dos maiores desafios da carreira, executado com excelência. Como diretor-geral, Dr. Chapchap inaugurou o Hospital Sírio-Libanês em Brasília, trouxe novos reconhecimentos à instituição e viu o Sírio-Libanês tornar-se a primeira instituição de saúde carbono neutro do Brasil, um feito sem par na defesa do meio ambiente, tão importante para a manutenção da vida e da saúde. Com 40 anos de dedicação ao Hospital Sírio-Libanês, Chapchap também foi membro do Conselho de Administração, superintendente de Estratégia Corporativa e presidente do Conselho de Ensino e seguirá como coordenador do grupo de transplantes de fígado do hospital. A Diretoria de Senhoras e a equipe de colaboradores do Hospital Sírio-Libanês deixam seu agradecimento pela excelente liderança exercida.



PRONTO ATENDIMENTO DIGITAL

Pra que ninguém fique sem atendimento nem em situações de emergência, o Hospital Sírio-Libanês criou o Pronto Atendimento Digital. É um pronto-socorro de bolso. Trata-se de uma alternativa prática e segura que possibilita avaliações médicas urgentes a distância. O agendamento é feito pelo WhatsApp, e as consultas, por meio da telemedicina. A solução não elimina totalmente o atendimento presencial. Pode haver casos em que o médico avalie a necessidade de exames de imagem ou laboratoriais e, até mesmo, de examinar pessoalmente o paciente. Para essas situações, o Hospital mantém todos os cuidados de proteção contra a COVID-19. Segue operando com equipes treinadas, fluxos e alas separados, redução e triagem de visitantes, para garantir a segurança do paciente e evitar contaminações. A instituição sempre teve processos sólidos de segurança e qualidade de serviços de saúde, desde de 2007 é acreditada pela Joint Commission International (JCI), cuja certificação foi renovada em dezembro de 2020. A disponibilidade do Pronto Atendimento Digital está sujeita à contratação pela sua operadora ou remuneração particular. **As consultas no Pronto Atendimento Digital podem ser agendadas pelo WhatsApp: (11) 99256-3778, basta escolher a opção 3 (Pronto Atendimento).**

CENTROS DE DIAGNÓSTICOS COM ÁREAS E FLUXOS SEPARADOS

Porque doença alguma pode esperar, o Hospital Sírio-Libanês adotou mais uma medida de segurança e prevenção contra a COVID-19. Desde o início da pandemia, há fluxos distintos também para o Centro de Diagnósticos: pacientes com síndromes gripais têm trânsito e áreas separadas dos pacientes eletivos ou com outras enfermidades. Para os exames diagnósticos, há três endereços em São Paulo e dois em Brasília. Os complexos hospitalares estão totalmente preparados para realizar com segurança todos os tipos de exames, laboratoriais ou de imagem, incluindo procedimentos minimamente invasivos. Para os exames agendados, já é feita uma triagem durante o atendimento telefônico para identificar sintomas sugestivos e obter informações sobre diagnósticos prévios da COVID-19. Nesse momento, o atendente já orienta a entrada adequada para o paciente, bem como a área a transitar. Ao chegar, o paciente passa por uma nova triagem nas recepções. No Complexo da Bela Vista, casos com sintomas sugestivos ou diagnóstico prévio da COVID-19 são atendidos no bloco C. Os demais casos são encaminhados para os blocos D e E.

COLETA RÁPIDA

Outra medida de segurança adotada, tanto em São Paulo quanto em Brasília, foi o *fast-track*. Um serviço de coleta rápida para os exames que detectam Coronavírus. O procedimento é feito de maneira ágil, privativa e segura, em uma das áreas externas dos hospitais, sem que o paciente precise sair de seu carro. No local, pacientes que estiverem testando para a COVID-19 podem também fazer coleta para exames laboratoriais simples, basta ter em mãos o pedido médico. Há ainda a opção de realizar alguns exames em domicílio. **Mais informações pelos telefones (11) 3394-0200 e (61) 3044-8888.**



CARDÁPIO E PEDIDO ESTÃO NO SEU CELULAR



Para garantir mais comodidade, rapidez e segurança da informação, a Nutrição do Hospital Sírio-Libanês agora tem um aplicativo com o cardápio da instituição. Por ele, é possível escolher e pedir o que comer diretamente em seu celular. Basta baixar o aplicativo, disponível para iOS e Android, acrescentar suas informações de paciente, seu médico, login e senha, recebidos no ato da internação. Além dos benefícios diretos aos internados, a iniciativa traz ganhos para o meio ambiente. De acordo com a gerente do Serviço de Alimentação, Ariane Nadólskis Severine, com a versão digital do cardápio é possível eliminar o gasto de 156 mil folhas de papel ao ano. “O serviço está disponível a todos os que não têm restrição alimentar pré-determinada pelo médico e é extensivo ao acompanhante, mediante cobertura do respectivo plano de saúde”, completa a gerente da área.

veganismo

é a tendência

Muito além da comida, o veganismo é um movimento por saúde, respeito aos animais e ao planeta





Tijana Drndarski on Unsplash

Pautados por questões como saúde, sustentabilidade e respeito aos animais, é cada vez maior o número de adeptos a movimentos que estão abolindo o consumo de carne, lácteos e ovos, bem como de itens que usem animais para serem produzidos ou testados – como couro, pele animal, maquiagem e até produtos de limpeza. A opção pode até virar regra. Dados da Sociedade Vegetariana Brasileira dão conta de que já são 30 milhões de brasileiros vegetarianos e estima-se que cerca de 7 milhões desses sejam adeptos ou estejam em vias de engrossar o grupo dos veganos.

O movimento é mais forte nos países ricos e entre os millenials, geração de 24 a 35 anos. Um quarto dos norte-americanos já se definem veganos ou vegetarianos, segundo a revista *The Economist*. No Brasil, embora menor, o movimento aumenta rapidamente. O Ibope calcula que, hoje, 14% dos brasileiros se enquadrem em uma dessas categorias, sendo 16% nas regiões metropolitanas. Em 2008 essa fatia era de 8%. E, para garantir conforto a esse público e vender mais, as empresas não param de criar produtos para atender à crescente demanda. As linhas vão de alimentação, limpeza e cosméticos à mobília. Até a cadeia de fast-food McDonald's lançou, no final do ano passado, dois sanduíches sem carnes no Brasil e já oferece um produto vegano em Nova York. A hipótese mais explorada é de que o veganismo vem crescendo devido ao maior acesso à informação, ao desejo geral de garantir bem-estar aos animais e de preservar o planeta.

A dúvida que ainda impede alguns de aderirem é: como fica a saúde sem a proteína animal? Muito embora as restrições



Sam Carter on Unsplash

+ Muito embora as restrições do vegano não se limitem a alimentação, as mudanças à mesa são as que chamam mais atenção dos profissionais de saúde. Afinal, qual seria o impacto para o organismo quando se elimina de filé a gelatina?

do vegano não se limitem à alimentação, as mudanças à mesa são as que chamam mais atenção dos profissionais de saúde. Afinal, qual seria o impacto para o organismo quando se elimina de filé a gelatina?

Até o momento, especialistas apontam que os efeitos podem ser muito positivos. Um estudo da Universidade de Florença, na Itália, concluiu que o risco de ter câncer é 15% menor entre veganos, em comparação com quem come carne e derivados animais. Além disso, uma revisão publicada no periódico *British Medical Journal* afirma que a dieta vegana ajuda a baixar os níveis de glicose, triglicérides e colesterol; e, nos diabéticos, facilita a perda de peso. Isso porque boa parte da gordura saturada vem de alimentos de origem animal, cujo excesso de

consumo implica em doenças que podem ir de câncer a infarto. Dietas vegetais, por outro lado, aumentam a ingestão das gorduras mono e poli-insaturadas, que são bem-vindas para a saúde.

Dra. Maria Rafaella Santos Leite, nutróloga do Hospital Sírio-Libanês, disse que a dieta vegetariana ou vegana é muito antiga, tem várias segmentações e, visivelmente, conquista novos adeptos a cada dia, em especial pessoas que se preocupam com saúde e meio ambiente. De acordo com ela, essas dietas são saudáveis e completas, desde que tenham acompanhamento de especialista. “Ocorre que a biodisponibilidade de alguns vegetais é baixa, e os adeptos dessas dietas podem ter carência de micronutrientes importantes como ferro, cálcio e vitamina B12. Para os que comem ovos e laticínios, os riscos são menores, mas o vegano precisa do apoio de um profissional da saúde, nutricionista ou nutrólogo, no planejamento da dieta.”

CUIDADO COM O JUNK FOOD

Os especialistas também chamam a atenção de veganos e vegetarianos para eventuais riscos de ganho de peso ou de piora na qualidade da alimentação. Ao abrir mão da proteína animal, há quem adote ultraprocessados, processados, refinados, ricos em gordura, sal e açúcar. “Para obter saciedade com saúde e nutrição, é preciso comer cereais integrais, hortaliças, legumes, frutas, leguminosas, oleaginosas e óleos vegetais nas devidas proporções”, afirma a nutricionista Erika Yuri Hirose. Do mesmo jeito que há evidência científica de que o consumo abundante de frutas, legumes e verduras previne doenças, há de que o excesso de alimentos processados coloca a saúde em risco. “Fast-food e industrializados veganos, como salsichas e hambúrgueres, devem ser evitados ou consumidos esporadicamente e não como um hábito”, completa a nutricionista.

As tribos que já excluíram a carne da alimentação



1. **VEGANOS** A motivação é ética. O grupo que mais cresce no mundo e atrai fortemente a atenção da indústria é o vegano. Eles não consomem nada de origem animal, seja comida, vestuário, espetáculos. Enfim, qualquer atividade que represente risco de sofrimento a animais é excluída da vida de um vegano. O veganismo é uma postura política e não uma dieta. O boicote a produtos ou serviços obtidos sem respeito ao animal é o manifesto da filosofia de vida do grupo para as empresas. São excluídos do consumo dos veganos todos os produtos com qualquer ingrediente de origem animal ou ainda que usem animais para testes, isso inclui itens como mel, gelatina (tendões e cartilagens), lã e outros insumos da indústria que derivem de animais.
2. **VEGETARIANOS ESTRITOS** Não consomem nenhum tipo de carne, laticínios ou ovos em sua alimentação.
3. **OVOLACTOVEGETARIANOS** Não consomem nenhum tipo de carne (nem frango, peixe ou frutos do mar), mas consomem laticínios e ovos. As motivações variam, embora na maioria dos casos também sejam relativas à compaixão com os animais. Parte dos ovolactovegetarianos migra para o veganismo gradativamente.
4. **LACTOVEGETARIANOS** Também não comem carne, como os ovolactovegetarianos, mas também eliminam os ovos da dieta. Nesse tipo de vegetarianismo, a motivação costuma ser religiosa. É predominante em países como a Índia.
5. **FLEXITARIANO** No flexitarianismo, a carne é admitida na dieta um ou alguns dias da semana, uma espécie de vegetarianismo flexível, sendo um passo a caminho da mudança de hábito. Além da ingestão de carne de maneira moderada, o movimento prevê a introdução de uma dieta rica em vegetais, cereais integrais e legumes. A motivação desse grupo também é saúde e proteção aos animais e ao planeta.
6. **OUTROS GRUPOS** Há ainda semivegetarianos e pescovegetarianos, que não são reconhecidos como vegetarianos, mas consomem produtos de origem animal com restrições. Entre os veganos, existe também os frugívoros, que se alimentam primariamente de frutos. Outro grupo de vegetarianos conhecido é o crudívoro, que só se alimenta de alimentos crus. Os crudívoros não são, necessariamente, veganos. A motivação mais comum entre os crudívoros é a saúde, e não é raro encontrar crudívoros que consomem mel e outros produtos de origem animal. Existem também os ovovegetarianos, que não consomem nenhum tipo de carne nem laticínios, mas consomem ovos e derivados.



Ivan Pratsluk/Shutterstock



75000/Shutterstock

RossHeien/Shutterstock

Gentileza é fundamental

Apesar de a maioria das pessoas ser contra os maus-tratos e a crueldade contra os animais, bilhões deles ainda enfrentam uma realidade terrível em fazendas industriais todos os dias. Mesmo concordando que os animais devem ser tratados com respeito e compaixão, a realidade é que a indústria alimentícia segue encobrendo os abusos sofridos por eles e mantendo seus consumidores inconscientes de todo esse sofrimento.

Fonte: Animal Equality Brasil e Sociedade Vegetariana Brasileira

CRIANÇA VEGANA, PODE?

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, pais veganos até podem criar os filhos nesse estilo de vida, desde que eles façam acompanhamento com pediatra e nutricionista e adotem suplementos prescritos pelo médico. Se os adultos passam por perengues quando falta algo no cardápio, para as crianças é ainda pior. Elas precisam de alimentação equilibrada para que atinjam o melhor potencial de desenvolvimento. É importante observar, por exemplo, se o crescimento está dentro do esperado para a idade (estatura e peso); se não há queda no rendimento escolar ou problemas cognitivos quando a criança é vegana. Esses podem ser sinais de falta de alguns nutrientes.

O PLANETA AGRADECE

Quanto ao meio ambiente, estudos de cientistas das universidades Tulane e de Michigan, nos Estados Unidos, concluíram que, quando uma pessoa dá preferência a carnes e laticínios, contribui para uma produção cinco vezes maior de gases do efeito estufa do que quem prioriza vegetais. Dados do Sistema de Estimativas de Emissões e Remoções de Gases de Efeito Estufa (SEEG) apontam que a atividade agropecuária é a que mais contribui com a emissão de gases do efeito estufa no Brasil. O setor responde por 71% de todo o gás carbônico emitido no país, levando em consideração questões diretas, como o metano produzido pelos rebanhos bovinos, e indiretas, como o desmatamento. ■



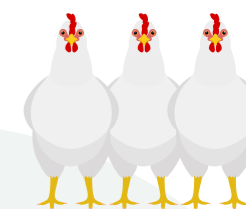
A indústria suína

Na produção de carne suína, os animais são mantidos confinados em galpões apertados, sem contato com a luz do sol ou acesso a ar fresco. As fêmeas sofrem ainda mais, são engravidadas à força durante toda a vida e passam seus dias em espaços tão apertados que sequer conseguem se virar. Separadas de seus filhotes logo após o nascimento, antes mesmo de amamentá-los, elas são obrigadas a viver com a dor física e mental.



A indústria do gado

No caso do gado bovino, o confinamento ocorre na parte final de suas vidas, com objetivo de controlar sua alimentação, antes realizada nos pastos, com rações que garantam uma engorda mais rápida. Quando o assunto é a produção de leite, a situação é ainda mais cruel, as vacas passam a vida inteira em confinamento, são obrigadas a engravidar todos os anos e separadas de seus bezerras para sempre. Quando a produção de leite cai, elas são mortas, e nenhuma delas chega a atingir sua expectativa de vida natural, que é de 25 anos.



A indústria do frango

Campeã no quesito abuso, a indústria do frango mata mais animais que as de porcos, vacas e cordeiros somadas, sem que nenhuma lei federal os proteja. Os animais dividem galpões imundos com dezenas de outras aves durante toda a sua vida e normalmente são abatidos com apenas 42 dias de vida. Forçados a crescer rapidamente, suas pernas e órgãos não conseguem acompanhar o ritmo, o que causa ataques cardíacos, falência de órgãos e deformidades incapacitantes nas pernas.



Monika Grabkowska on Unsplash



KucherAV/Shutterstock



Olenka Kotyk/Shutterstock



O que não pode faltar na dieta vegana

Atenta às deficiências nutricionais da dieta vegana, Erika Yuri, nutricionista do serviço de alimentação do Hospital Sírio-Libanês, montou o quadro de nutrientes que merecem atenção. Segundo ela, com o planejamento adequado, a dieta vegana pode satisfazer as necessidades nutricionais em todas as idades, incluindo as de crianças, adolescentes, gestantes e nutrízes. “A chave é estar ciente de suas necessidades nutricionais para que você possa planejar a dieta adequada”, afirma. E completa: “Procure um profissional capacitado que possa orientá-lo sobre como elaborar seu cardápio e sugerir as melhores combinações e suplementos, caso haja necessidade.”

PROTEÍNA: a proteína também está disponível em leguminosas, frutas, oleaginosas (amêndoas, castanhas, nozes), chia, soja, quinoa e amaranto. Mas é preciso ter cuidado com a biodisponibilidade. A dica é combinar cereais e leguminosas nas refeições.

VITAMINA B12: como está presente somente em alimentos de origem animal, o vegano deve incluir no cardápio alimentos enriquecidos com B12. Entre os vegetais, ela é encontrada em algas e leveduras, mas não em sua forma ativa. Por isso, a B12 deve ser suplementada nesse tipo de dieta, preferencialmente com orientação médica.

CÁLCIO: boas fontes vegetais de cálcio são: brócolis, repolho, folhas de mostarda, nabo, chia, leguminosas, nozes, semente de gergelim e bebidas vegetais enriquecidas.

ZINCO: dietas vegetarianas em geral tendem a ser pobres em zinco, a vegana é a pior, pois a maior oferta desse mineral está nas carnes, peixes e aves. As maiores fontes vegetais de zinco são os grãos integrais, as leguminosas e oleaginosas.

FERRO: o mineral disponível nos alimentos de origem vegetal é menos absorvido pelo organismo humano. Por isso, na dieta vegana, é necessário aumentar a ingestão de alimentos que sejam fontes de ferro, como: leguminosas, vegetais verde-escuros, frutas secas (damasco, ameixa e uva passa) e consumir alimentos ricos em vitamina C (frutas cítricas, morango, brócolis, couve, pimentas, acerola e goji berry) para melhorar a absorção. Além disso, a recomendação é evitar o consumo de café, chá verde, chá preto e refrigerantes nas refeições, pois eles inibem a absorção do ferro.

ÔMEGA 3: é um tipo de gordura essencial, não é produzida pelo organismo e deve ser adquirida por meio da alimentação. A principal fonte de ômega 3 são os peixes. A gordura também é encontrada em alimentos de origem vegetal, como a chia e a linhaça, que podem ser incluídos no cardápio na forma de sementes, óleo para tempero de saladas ou em cápsulas.

Brincalhões, preguiçosos e carinhosos,

gatos conquistam cada vez mais tutores

Gatos

Uma paisagem cada vez mais comum na pandemia é a de gatos nas janelas. Meia hora olhando para os prédios vizinhos e nota-se, sem esforço matemático, que vem crescendo a população de felinos pelo país. Os dados confirmam. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), são 23,9 milhões de felinos no país, e a estimativa aponta que, até o ano que vem, serão 30 milhões. No ano passado, a população dos felinos cresceu mais que o dobro do que a de cães, acumulando 8,1% de aumento, contra 3,8% de crescimento canino, de acordo com a Abinpet (Associação Brasileira da Indústria de Produtos para Animais de Estimação).

Também pudera, além da companhia quentinha e carinhosa, há estudos apontando que o bichano faz muito bem para a saúde mental e física. Um estudo de 10 anos do Centro Médico da Universidade de Minnesota¹ mostrou que os gatos melhoram a saúde física de pacientes cardíacos. Dos mais de 4.000 participantes, aqueles com gatos apresentaram um risco 30% menor de morte por ataque cardíaco do que aqueles sem gatos. Outro estudo, mais antigo, publicado na Scientific American² mostrou que o ronronar promove também uma recuperação mais rápida de seus ossos, se quebrados, e sugere que essa frequência pode produzir o mesmo benefício em humanos.

+ Em estudo com pacientes cardíacos, participantes com gatos apresentaram um risco 30% menor de morte por ataque cardíaco do que aqueles sem gatos



lenina1tonly/Shutterstock

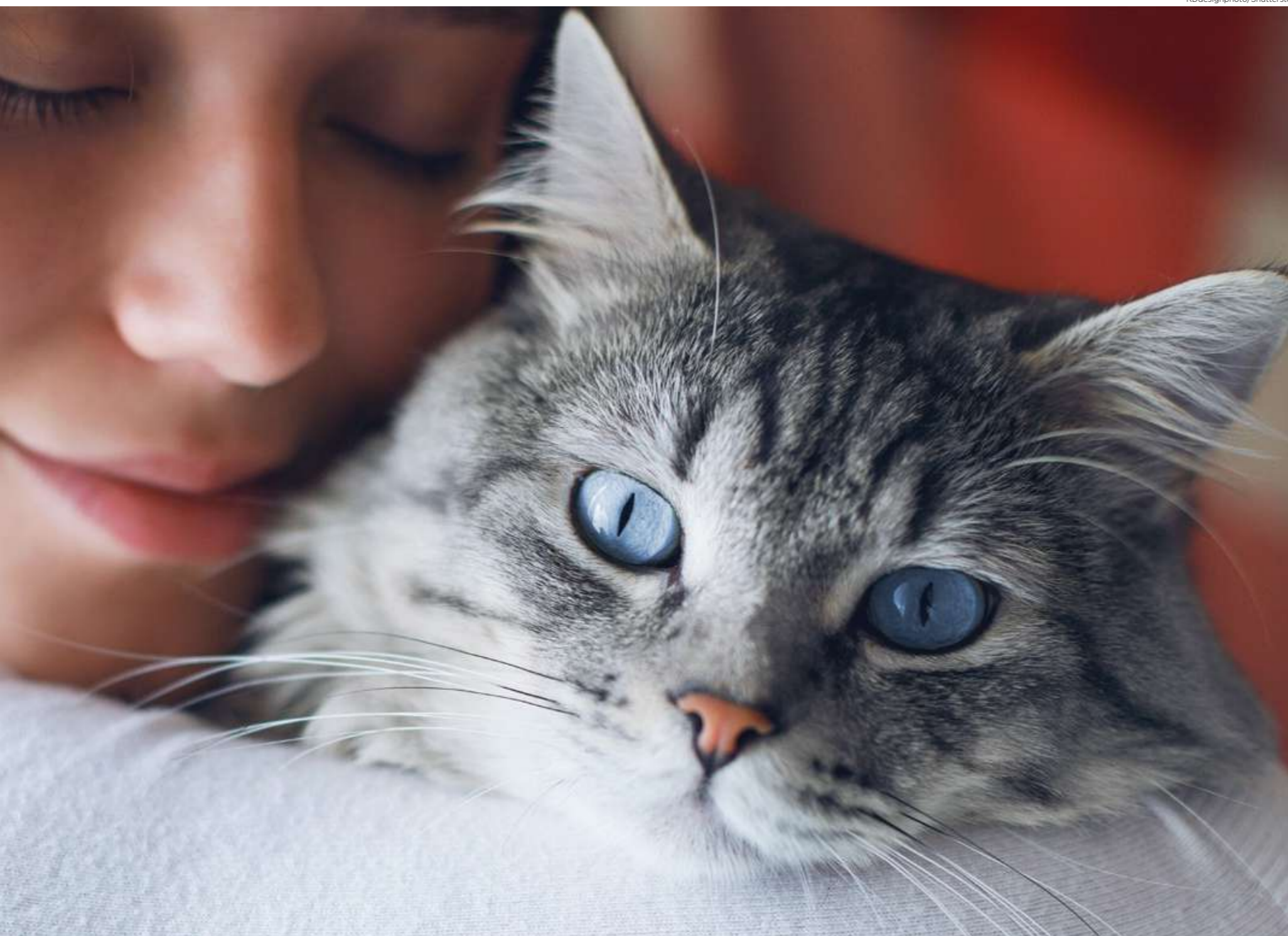
Não para por aí. Há uma variedade de pesquisas indicando que solidão prolongada traz malefícios à saúde como risco elevado de diabetes, hipertensão, câncer, doença arterial coronariana, depressão, ansiedade e abuso de substâncias químicas. O confinamento provocado pela pandemia acentuou e prolongou a solidão para muitos. Um estudo recente do CDC (Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos) dá conta que 40% dos adultos norte-americanos relataram lidar com problemas de saúde mental ou abuso de substâncias no ano passado. A companhia de um bicho pode mudar esse cenário.

De acordo com a psicóloga e gateira do Hospital Sírio-Libanês Cristiane Alasmar, não há dúvida sobre o benefício dos animais de estimação para a saúde mental. “É possível observar na clínica o ganho de alegria e disposição de quem adota ou ganha um bicho. Eu mesma rio com muito mais frequência desde que meus gatos chegaram”, conta. Além disso, Cristiane aponta outros benefícios felinos: adorar carinho, ambiente doméstico e não precisar sair para passear. “Essa característica, aliás, pode garantir para os felinos o título de melhor companhia na pandemia, pois ficam felizes confinados e querem que a gente fique com eles”, brinca.

Para a veterinária e enfermeira Patrícia Ferreira da Silva, que é consultora do Sírio-Libanês na implementação do programa Terapia Assistida por Animais (TAA), no grupo de Cuidados Paliativos, são comprovados hoje, inclusive pela ciência, os ganhos que o contato com um animal de estimação entregam aos pacientes. Segundo ela, os benefícios para o tratamento são imensos, em especial àqueles em internação prolongada. “Nas crianças, por exemplo, observamos ganhos psicológicos, melhora do humor, muito mais sorrisos, aceitação das terapias, verbalização de desconfortos e sentimentos negativos que não eram relatados, enfim, a comunicação entre a equipe e o paciente melhora em todos os aspectos”, conta.



Larisa Lomaeva/Shutterstock



KDdesignphoto/Shutterstock

De volta aos bichanos em ascensão, que por muito tempo carregaram a fama de frios e selvagens, que não se apegavam a seus donos e sim ao conforto recebido e ao espaço que ocupavam, Patrícia corrige a injustiça e reforça: “O gato é o animal que traz mais benefícios à saúde mental, justamente, por aconchegar-se e ronronar de felicidade com o carinho recebido. A Nise da Silveira, alagoana que mudou os rumos dos tratamentos psiquiátricos no Brasil, foi pioneira em terapias alternativas para a doença mental e já usava o gato em seu trabalho na década de 1950, lembrou Patrícia.

De acordo com a especialista, ainda é mais comum o uso de cães no TAA do que o de gatos. No entanto, um estudo feito pela Universidade do Estado de Santa Catarina³ demonstrou que os gatos, devidamente estimu-

lados, são aptos a atuar como coterapeutas. As considerações finais do estudo dão conta de que, durante o experimento, eles não demonstraram comportamentos característicos de baixo grau de bem-estar, o que é importante pois a TAA leva em conta paciente e animais, e a observação das posturas de orelhas e cauda indicaram satisfação dos gatos na realização da tarefa. O trabalho foi feito em uma instituição para portadores de deficiência intelectual.

Patrícia também concorda que o felino é o bicho ideal para o confinamento. “Quanto mais adaptado ao ambiente, mais feliz e extremamente disposto a dar e receber carinho se mostra”, conta.

1. <https://www.foxnews.com/health/the-healing-power-of-pets>
2. <https://www.scientificamerican.com/article/why-do-cats-purr/>
3. https://eventos.uceff.edu.br/eventosfai_dados/artigos/ci-bea2016/228.pdf

Alérgicos podem ter gato?

A alergologista e imunologista do Hospital Sírio-Libanês Fanny Dantas de Lima explica que o principal causador de doenças alérgicas respiratórias no Brasil é o ácaro. “E todo mundo tem esse bichinho de estimação em casa”, brinca. Mas a especialista alerta: sim, gatos também provocam alergia. “Para quem tem asma ou rinite, prevalência de até 30% na nossa população, o bichano pode desencadear uma crise. Bem como pode desencadear sintomas alérgicos em quem nunca teve”, diz.

Ocorre que os gatos produzem nas glândulas sebáceas e salivares um antígeno chamado Fel d 1, como eles têm o hábito de se lambelem essas proteínas se grudam aos pelos que, ao se destacarem da pele, espalham os alergênicos pela casa. A proteína Fel d 1 é responsável, com grande frequência, pela sensibilização alérgica e pelo desencadeamento das alergias respiratórias. Os gatos produzem oito antígenos alergênicos, mas a Fel d 1 é a responsável por 90% da gênese das crises alérgicas.

Ainda assim, segundo a alergologista, tomando os cuidados necessários, alérgicos que amam gatos podem ter um em casa com pouco ou nenhum sintoma. A forma mais fácil de reduzir a produção desse antígeno é alimentar o bichano com rações que reduzem a produção do Fel d 1. “No entanto, elas não o eliminam por completo, e a ciência ainda não confirmou que essa produção remanescente não seja capaz de causar processos alérgicos”, alerta a especialista.

Como se proteger do Fel d 1:

1. Banhar o gato uma vez ao mês
2. Escovar o gato semanalmente em piso frio
3. Higienizar o ambiente com aspirador que tenha filtro hepa ou filtro de água
4. Higienizar as superfícies com água e sabão
5. Não deixar o gato entrar no quarto
6. Manter cama e travesseiro protegidos com capas impermeáveis
7. Ração com anticorpos para o antígeno Fel d 1

Sementes

são suplementos naturais para a saúde

Nutrientes que costumam faltar em um cardápio sem alimentos de origem animal podem ser encontrados nas sementes



Linhaça, chia, gergelim, certamente você já ouviu falar dessas sementes. São alimentos que enriquecem a dieta, auxiliam na diminuição de colesterol, regulam o trânsito intestinal. São indicados para quem tem sobrepeso, obesidade, prisão de ventre, colesterol alterado ou simplesmente para quem quer uma alimentação equilibrada.

Para quem optou por uma alimentação vegana ou vegetariana estrita sementes não podem faltar no cardápio do dia a dia. Além de todos os benefícios já mencionados, elas são ótimas fontes de gordura, proteína e outros micronutrientes importantes que deixam de ser consumidos com a eliminação da carne na dieta. A nutricionista do Hospital Sírio-Libanês, Erika Yuri Hirose, afirma que o ideal é acrescentá-las diariamente nas refeições, mantendo uma dieta equilibrada. Em geral, o consumo indicado é de uma a três colheres ao dia, em sementes, óleo ou moídas, e podem ser acrescentadas sobre as refeições do dia. "A quantidade depende das necessidades nutricionais de cada um e da característica da alimentação habitual adotada, ainda que dentro do padrão vegetariano estrito ou vegano", afirma.

A nutricionista selecionou cinco opções de sementes a serem incluídas em um planejamento alimentar geral de dieta vegetariana estrita ou vegana. Vale ressaltar que a apresentação de cada uma pode ser adaptada ao que o indivíduo pode, deve e gosta de comer, e o teor de nutrientes pode variar conforme tabela nutricional de escolha.



Katrinshine/Shutterstock

Ksenia Gorova/Shutterstock

Semente de gergelim

Sem leite, queijo e iogurte, sementes são excelentes fontes de cálcio em um cardápio vegano. Há muitos alimentos do reino vegetal capazes de suprir as necessidades diárias do importante mineral para a saúde dos ossos, o gergelim é um deles. Cem gramas de tahine (pasta de gergelim) oferece cerca de 975 miligramas de cálcio e é digerido mais facilmente que a semente. Brócolis, couve-flor e couve-manteiga são outros alimentos que contêm cálcio.

nutrientes (em 100 g):
21,2 g de proteína
5,4 mg de ferro
5,2 mg de zinco
975 mg de cálcio

Semente de abóbora

Assim como o gergelim, a semente de abóbora, ainda que em menor quantidade, acrescenta cálcio aos pratos. Já fibras, há muito mais, concentradas principalmente na casca (são 15,3 gramas de fibras em 100 g da semente), saciam a fome e contribuem para a metabolização da glicose e do colesterol. Coma ela pura ou polvilhe em saladas, sopas e frutas.

nutrientes (em 100 g):
19 g de proteína
19 g de gordura
919 mg potássio
55 mg de cálcio

Semente de chia

Além de ser ótima fonte de fibras e vitaminas A, B1, B2 e B3 e ter composição nutricional diversificada, a chia contempla uma variedade de micronutrientes e compostos bioativos. É rica em magnésio, fósforo e zinco.

nutrientes (em 100 g):
17 g de proteína
7,72 g de ferro
31 g de gordura
631 mg de cálcio

Semente de linhaça

O forte da semente de linhaça é o ômega-3 – ácido graxo também presente em peixes de água fria. Recomenda-se o consumo de 6 mililitros de óleo de linhaça por dia para obtê-lo. A semente, triturada na hora, também tem boa dose de ômega-3. Pode ser consumida triturada sobre outros alimentos como arroz, frutas, saladas.

nutrientes (em 100 g):
32,3 g de gorduras totais (ômega-3 = 57%)
14,1 g de proteína
4,7 mg de ferro
4,4 mg de zinco

Semente de quinoa

Alguns a consideram um grão, mas, para Erika, a quinoa pode ser considerada uma semente. Ela pode ser consumida em flocos, farinha ou como semente (grão), que cozida torna-se uma ótima guarnição. É uma excelente fonte de proteínas e fibras. Além disso, possui magnésio, vitaminas do complexo B, ferro, potássio, cálcio, fósforo, vitamina E e antioxidantes. A semente fornece, ainda, os aminoácidos essenciais para o funcionamento do organismo.

nutrientes (em 100 g):
4,4 g de proteína
1,92 g de gordura
17 mg de cálcio
172 mg de potássio



Quibe de Abóbora Vegano

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

Ingredientes

- 100 ml de trigo para kibe
- Água quente (até cobrir o trigo)
- 400 g de abóbora japonesa
- 2 colheres de sopa de óleo de soja ou azeite
- 1 colher de sopa rasa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa rasa de farinha de rosca
- 1/2 tomate picado
- 1/2 cebola picada
- Hortelã a gosto
- 1 colher de sopa rasa de salsão picado
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa rasa de alho-poró picado
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa da semente de sua escolha moída

Modo de fazer

- 1 Hidrate o trigo para kibe com a água quente e reserve.
- 2 Cozinhe a abóbora japonesa até ficar bem macia. Amasse a abóbora até formar um purê. Reserve.
- 3 Ao trigo para kibe já hidratado, adicione a farinha de trigo, a farinha de rosca e tempere com o tomate, a cebola, a hortelã, o salsão, o alho, o alho-poró e o sal. Misture.
- 4 Acrescente o purê de abóbora e o óleo de soja até formar uma massa homogênea.
- 5 Distribua essa mistura em forma untada e asse em forno baixo até dourar.

Fonte: USDA - U.S. Department of Agriculture

Cicloviás

alternativa de lazer e transporte nas capitais

Atividade ao ar livre faz bem à saúde física e mental, e a pandemia levou muitos a aderirem às pedaladas

As medidas de segurança com relação à COVID-19 causaram mudanças de comportamento visíveis em toda a sociedade, afetaram a maneira de lidar com as compras, de se relacionar com as pessoas, de utilizar a própria casa e também de se movimentar no espaço urbano.

Muitos se tornaram adeptos das pedaladas como uma forma de lazer seguro em tempos de distanciamento social, além de terem encontrado na bicicleta uma alternativa de transporte mais segura em comparação com as aglomerações do transporte público. Outro motivo para o aumento do número de bicicletas circulando pelas cidades é o fechamento de academias de ginástica e até mesmo de parques e praias em períodos mais severos de contaminação e *lockdown*.

A infectologista do Hospital Sírio-Libanês, Maria Beatriz Gandra, conta que o risco de contrair o vírus é menor em ambientes

abertos do que nas academias: “O que sabemos por enquanto a respeito da COVID-19, permite-nos arriscar que fora de ambientes fechados o risco de se contaminar com o vírus é menor, mas também exige cuidado”.

A médica é enfática ao afirmar que enquanto não houver vacinação em massa contra o SARS-Cov-2 todas as atividades fora de casa são mais seguras se feitas adotando as medidas prescritas pelos profissionais de saúde: “É indispensável o uso de máscara, manter o distanciamento social estabelecido pelas autoridades, não levar as mãos ao rosto e higienizá-las com frequência, principalmente antes e depois de tocar na máscara”, insiste. Quanto às dúvidas que circularam na internet e na imprensa, de que se exercitar de máscara poderia prejudicar a saúde, a resposta é não. Usar máscara durante os exercícios pode ser desconfortável, mas não causa danos à saúde e é obrigatório em tempos de coronavírus.

CRESCIMENTO

O aumento do número de ciclistas é facilmente observado por quem percorre as ruas das grandes capitais. De acordo com dados da CET (Companhia de Engenharia de Tráfego), os pontos de contagem de passagem de bicicletas na cidade de São Paulo apontaram um crescimento de 22,8% apenas no primeiro trimestre de 2021.

Se a política de implantação de cicloviás causou muita polêmica nos idos de 2012,

agora parece já ter caído nas graças da maioria da população. A capital paulista – que tem hoje 680 km de vias com tratamento cicloviário permanente (31,6 km de ciclorrotas e 648,4 km de cicloviás/ciclofaixas), além de 72 bicicletários com 7.192 vagas e 29 locais com paraciclos (802 vagas) integrados ao sistema de transporte – é um bom exemplo desses novos hábitos. A Prefeitura de São Paulo afirma já ter realizado 80% da promessa de ampliação da malha cicloviária, com 139 km novos entre 2019 e 2020.

Outra cidade que pode ser tomada como exemplo é Brasília, que com 553 km de extensão tem a maior malha cicloviária do país e uma das maiores do mundo, superando cidades-modelo como Paris, Amsterdã e Copenhague e quase alcançando a de Nova York (que ostenta 670 km). A capital federal, que entre outras coisas tem Oscar Niemeyer e Athos Bulcão para exibir, permite que o ciclista percorra todo o Plano Pi-



Circuito pela cidade de São Paulo/JR.Toleto

loto por ciclovias, passando pelo Congresso Nacional, a Torre de TV, os prédios do Poder Legislativo Nacional, Complexo Cultural da República, Catedral Metropolitana, Teatro Claudio Santoro, Esplanada dos Ministérios, Congresso Nacional e Praça dos Três Poderes. O plano da Secretaria de Transporte e Mobilidade é ampliar essas possibilidades, interligando os trechos que hoje possuem interrupções. O projeto +Bike, do governo do estado, mapeia as rotas e pode ser acessado pelo site www.brasiliacity.com.br.

Outro exemplo revelador das mudanças de hábitos em mobilidade urbana é o aumento do uso de bicicletas compartilhadas. Segundo uma pesquisa realizada entre abril e novembro de 2020 pela Tembici, líder do mercado em modais de micromobilidade na América Latina, o volume de usuários de aplicativos de bicicletas compartilhadas subiu 150%, e a empresa, que realizou 15 milhões de viagens em 2020, espera alcançar 25 milhões neste ano.

Alguns dados levantados na pesquisa são reveladores do comportamento dos usuários, como o fato de 73% das viagens serem realizadas em dias de semana e apenas 27% aos finais de semana, com uma duração média de 31 minutos e 5 km, o que faz pensar que o uso como meio de transporte e a preferência por períodos com menos tráfego podem estar aumentando.

A alta no número de ciclistas nas ruas também pode ser medida pelas vendas de bicicletas no Brasil. Um balanço analisando o período de 2020 até janeiro deste ano da Aliança Bike (Associação Brasileira do Setor de Bicicletas) com fabricantes, montadores e comerciantes constatou um aumento médio de 50% nas vendas em relação a 2019. O crescimento foi puxado pela venda de modelos de entrada, aquelas usadas para passeios em vias pavimentadas e trilhas leves (entre 20 e 50 km) com valores entre R\$ 800 e R\$ 2 mil, como as urbanas e mountain bikes aro 29".

Em tempos de pandemia

Segundo nota da Organização Mundial da Saúde (OMS), a atividade física regular beneficia o corpo e a mente. Mas, em tempos de pandemia, são recomendáveis uma série de cuidados para que as atividades ao ar livre sejam mais seguras:

1. se possível, escolha horário com menos gente, mantenha o distanciamento e evite andar na cola de outro ciclista;
2. evite se exercitar em caso de febre, tosse ou dificuldade para respirar;
3. opte por atividades de baixa intensidade, a pedalada mais forte faz com que você emita mais partículas de suor e saliva, que vão mais longe e encharcam mais rapidamente a máscara, o que a inutiliza como defesa contra o vírus;
4. higienizar selim e manopla da bicicleta com álcool;
5. lavar as mãos antes de sair de casa, quando chegar ao local e ao voltar para casa.



PARA TODOS

Para quem ainda não têm tanto preparo físico também existem opções, como as bikes híbridas, que atendem bem a quem pedala em áreas urbanas ou trilhas leves de terra batida, com boa tração. Segundo a Abraciclo, elas tiveram grande aumento de vendas, com 182 unidades produzidas em janeiro de 2021 e 1.436 em fevereiro (aumento de 689%).

As elétricas são outra opção para quem ainda não tem um grande preparo físico ou tem de encarar alguma ladeira muito íngreme em seu trajeto cotidiano, já que possui motor elétrico a bateria. Na maioria dos casos possui pedalada assistida; com o motor

amplificando a força da pedalada do ciclista, mas existem casos em que basta pressionar o botão do acelerador. É a categoria de bicicleta mais vendida em todo o mundo, embora seu preço seja alto por aqui (entre US\$ 999 e US\$ 1.599).

PEDESTRES E CICLISTAS

Com a grande quantidade de pessoas tomando as ciclovias, tanto em bikes quanto a pé, muitas sem conhecimento sobre as regras, acidentes podem acontecer. É importante lembrar que no trânsito o mais fraco sempre tem preferência: pedestres têm prioridade sobre ciclistas; ciclistas têm prioridade sobre outros veículos (pedestre > bicicleta > moto > carro > caminhão)

Segundo o Código de Trânsito Brasileiro (CTB), a não ser que haja placas determinando regras específicas para a bicicleta no local, o ciclista é obrigado a seguir as mesmas regras que os veículos motorizados nas vias.

Se tiver que utilizar a calçada é necessário descer da bicicleta e empurrá-la, ao encontrar um pedestre na ciclovia é dever do ciclista diminuir a velocidade e evitar a colisão, e o pedestre também pode ajudar andando no sentido contrário da ciclovia, de forma que consiga ver as bicicletas que estão se aproximando, evitando também sair de trás de postes e obstáculos que obstruam a visão dos ciclistas de forma abrupta, o que evita sustos e acidentes.

Ciclistas podem ser multados por condução agressiva ou por violarem leis de trânsito, tendo que arcar com o valor de uma multa de natureza média (R\$ 130,16) e pode ter seu veículo removido, desde que o fiscal emita uma nota.

No caso de pedestres, a multa pode ser emitida por cruzar a pista em local proibido, desobedecer à sinalização específica ou promover aglomerações na via sem permissão e tem o valor de uma infração leve (multa de R\$ 44,19).



Nelson Antoine/Shutterstock



Jose Maria Carballo/Shutterstock



Luciano Marques/Shutterstock



Rogério Cavalheiro/Shutterstock



Luciano Marques/Shutterstock



Fotos #ciclopineiros/Instagram



Principais regras para se manter a salvo

O ideal para atividades ao ar livre é adotar ciclovias, ciclofaixas e ruas calmas. O cuidado que se deve tomar nesse caso é principalmente nos cruzamentos, esquinas e conversões, onde os motoristas nem sempre dão preferência ao ciclista ou pedestre. Se tiver de passar por vias expressas ou avenidas de muito fluxo e pouco espaço, é importante saber como transitar em segurança, especialmente se estiver de bicicleta

CAPACETE

Ao contrário do que a maioria acredita, o capacete não é obrigatório para o ciclista, embora seja muito recomendado, especialmente para quem está começando, pois a habilidade em se equilibrar mesmo em situações adversas vem com tempo e prática. O CONTRAN considera equipamentos obrigatórios para bicicletas a sinalização noturna dianteira, traseira, lateral e nos pedais, espelho

retrovisor do lado esquerdo e campainha.

CONTRAMÃO NÃO

Pedestres e veículos olham somente para o lado de onde os carros estão autorizados a vir, ninguém espera uma bicicleta na contramão. Além disso, a velocidade em que você se aproxima de um carro é muito maior na contramão, por ser a soma das velocidades de dois veículos.

ILUMINAÇÃO

As luzes da bicicleta têm papel essencial, principalmente à noite. Os faróis refletivos, que a lei obriga a virem com as bicicletas, são de pouca ajuda. Use sempre luz branca na frente e vermelha atrás, para os motoristas saberem rapidamente se você está indo ou vindo. Prefira luz piscante, pois a intensidade luminosa das lanternas de bicicleta não é suficiente.

PORTAS DOS CARROS

Cuidado com as portas de carros estacionados. Muitos motoristas olham no retrovisor procurando o volume grande de um carro e não veem o ciclista. A bicicleta ainda pode estar fora do ângulo de visão pelo retrovisor, no chamado ponto cego. E há também os motoristas que se esquecem de olhar. O ideal é ficar a uma distância para que uma porta abrindo não te derrube.

CALÇADA É PARA PEDESTRES

Se precisar passar pela calçada ou atravessar na faixa de pedestres, o Código de Trânsito manda descer da bicicleta, pois há riscos para o ciclista e para os pedestres: um carro pode sair de uma garagem, uma criança pode aparecer correndo.

BICICLETA À DIREITA, MAS NEM SEMPRE

Fora da ciclovia, prefira locomover-se à direita, é mais seguro por ser a área

destinada aos veículos em menor velocidade. Em alguns casos pode ser melhor usar a esquerda quando a via é de mão única, mas são exceções. Agora, não se posicione muito no canto, ou os carros tentarão passar na mesma faixa em que você está, mesmo não havendo espaço para fazer isso em segurança, o que pode provocar queda por desequilíbrio ou mesmo por um leve encostar de carro.

SINALIZAR SEMPRE

É muito importante que os motoristas possam saber sua trajetória, por isso sempre sinalize com a

mão o que pretende fazer. Peça passagem, dê passagem, sinalize que o motorista pode passar quando você decidir esperá-lo, avise quando você for precisar entrar na sua frente (e espere para ver se ele vai parar mesmo).

NÃO PASSE NO SINAL VERMELHO

Sempre pode aparecer um carro em alta velocidade na transversal, um pedestre pode sair de trás de um carro ou qualquer outra eventualidade causar acidente. Quando quiser aproveitar o sinal aberto para os pedestres, desça e atravesse caminhando.

CORREDORES DE ÔNIBUS E FAIXAS EXPRESSAS

Em corredores de ônibus, alguns motoristas não têm a menor paciência com ciclistas, porque precisam sair da pista exclusiva para ultrapassá-los e os motoristas dos carros não deixam. Bicicletas têm permissão para transitar em todas as vias de trânsito que possuam faixa de pedestre e entrada ou saída de garagens, mas existem exceções, como a Avenida 23 de Maio e a faixa expressa e central das Marginais, em São Paulo, por exemplo.

LUVAS E ÓCULOS

Convém usar. Os óculos são uma proteção importante contra poeira e outras partículas que podem entrar nos seus olhos com o vento, o que pode ser perigoso. As luvas são importantes para proteger as mãos do apoio contínuo na manopla e também porque, se você cair, tentará parar a queda com a mão.

EDUCAÇÃO

Pessoas são suscetíveis a abordagens educadas. Um sinal de mão com um sorriso e seguido de um agradecimento faz milagres.

É PROIBIDO CONDUZIR A BICICLETA:

- sem segurar o guidão com as duas mãos (exceção feita para sinalização);
- pegando carona na traseira de carros, ônibus e caminhões;
- empinando ou fazendo malabarismos;
- transportando carga incompatível com suas especificações;
- transportando crianças sem segurança;
- conduzindo passageiro fora da garupa ou de assento compatível;
- em vias de trânsito rápido ou rodovias, a não ser que haja acostamento ou faixa de rolamento própria.

Pós-graduação 2021

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

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

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

Confira todos os programas disponíveis e inscreva-se!



iep.hospitalsiriolibanes.org.br

Conhecimento transformado
em cuidado



SÍRIO-LIBANÊS

O que é, como acontece, quando deve ser uma preocupação e como lidar com o medo são alguns dos aspectos abordados pelo psiquiatra **Arthur Guerra** nessa entrevista

FALANDO DE MEDO

A pandemia de COVID-19 colocou a população mundial em alerta. Sob o risco de contágio por uma doença desconhecida, as pessoas ficaram com medo, e essa emoção pode trazer consequências para a saúde. O Prof. Dr. Arthur Guerra fala a VIVER sobre o medo. O que é, como age no organismo e como lidar com ele. Segundo ele, na medida certa, essa emoção garante a sobrevivência da humanidade, mas fora de controle, excessiva, pode trazer muitos problemas. Dr. Guerra é psiquiatra, professor titular de Psicologia Médica e Psiquiatria da Faculdade de Medicina do ABC; professor associado do Departamento de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo; fundador e supervisor-geral do Programa do Grupo Interdisciplinar de Estudos em Álcool e Drogas (GREA) do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.



fran_ke/Shutterstock

O medo ganhou força com a pandemia. Que emoção é essa e como funciona no corpo humano?

O cenário que vivemos hoje causa insegurança, preocupação e, com isso, medo. Medo é a emoção que sentimos quando nossa sobrevivência está em risco. Ele gera uma ansiedade difícil de definir de onde vem. Há medos objetivos como o da morte, de avião, de altura, de cobras, e outros que são intangíveis. A ansiedade é primo do medo. A consequência dessa associação é a liberação de hormônios como a adrenalina, que causam imediata aceleração dos batimentos cardíacos, uma resposta física do organismo para preparar a pessoa para uma possível reação de luta ou fuga. Como o corpo reage? Antes de sentir o medo propriamente dito, a pessoa experimenta a ansiedade, ou seja, a antecipação do estado de alerta. Tais emoções são “processadas” no cérebro, no sistema límbico, especialmente pela região chamada “tálamo”. Na pandemia, estamos experimentando reações diferentes de medo, há os que se isolaram totalmente, há os que desenvolveram compulsões por higiene geral e há os que negam.

Quais as consequências dessa emoção nos seres humanos, no curto e no longo prazo?

Tudo o que você não entende, caso da COVID-19, causa muito mais medo. Vamos começar pelos que morrem de medo. Estes optam pelo mecanismo de defesa chamado rejeição. A primeira escolha é negar o próprio medo e o problema. Logo, o negacionismo é, possivelmente, o sintoma dos que estão com mais medo, pois sequer têm coragem de reconhecer a realidade. Como começamos a falar acima, o corpo libera hormônios que vão retardar ou desligar as funções não necessárias para a sobre-

vivência (como nosso sistema digestivo) e aguçar funções que podem nos ajudar a sobreviver (tais como a visão). A frequência cardíaca aumenta, e o sangue flui para os músculos para que possamos ficar mais rápidos. Nosso corpo também aumenta o fluxo de hormônios para uma área do cérebro conhecida como amígdala, para nos ajudar no foco sobre o perigo que se apresenta e armazená-lo em nossa memória. Viver com medo é viver nesse estado de alerta, preparado para lutar ou fugir praticamente o tempo todo. Aos poucos, podemos desenvolver variados tipos de problemas, reclusão absoluta, transtorno compulsivo, incluindo comer e beber demais, até transtorno de ansiedade e de pânico.

Como você observa a reação das pessoas hoje, depois de quase um ano e meio sob o efeito do medo?

Na primeira fase da pandemia, havia de fato uma reação de autoproteção objetiva. O pensamento vigente era estamos diante de um problema grave, de um inimigo desconhecido e termos de nos isolar e seguir as orientações sanitárias para tentar retomar o controle da situação. Por um período, esse modelo deu certo. Baixamos as taxas de contágio. No entanto, o maior conhecimento sobre a doença e a exaustão do confinamento levaram as pessoas ao relaxamento e a uma segunda fase muito mais violenta. O que eu vejo são pessoas que se apresentam cansadas, em frangalhos, tensas e muito incrédulas de um futuro perto do que conhecíamos como normal. A gente não pode afirmar o que vai acontecer no futuro próximo. Não sabemos se a pandemia será controlada este ano ou no próximo. Do ponto de vista da ciência, só podemos afirmar que isolamento social, máscara, higiene das mãos e vacina não ajudam a proliferação do vírus.

Foto Rachel Guedes



Dr. Arthur Guerra

Pensando na situação atual, de medo por um longo período, como as pessoas podem lidar com a emoção?

Ninguém consegue ficar o tempo todo com medo. As pessoas precisam buscar mecanismos compensatórios, adotar alguns hábitos que sejam formas benéficas de enfrentar o medo e suas consequências, e distrair a mente de preocupações excessivas. O primeiro caminho para isso é estar bem informado e evitar notícias mentirosas, muito sensacionalistas, as tais *fake news*. Eu checo a veracidade de cada informação que recebo. Outra saída é escolher um exercício físico como válvula de escape: correr, caminhar, nadar, pedalar, dançar. Meditar também pode ajudar muito. Dividir a emoção com os amigos é outra boa alternativa, conversar, mesmo por telefone, chamadas de vídeo, falar sobre o medo pode ajudar. ■

Estudo da equipe do Sírio-Libanês mostra que a COVID-19 pode provocar perda de massa muscular de até 3,7% por dia, cerca de três vezes maior do que aquela causada por outras doenças graves

SERVIÇO ESPECIALIZADO EM

REABILITAÇÃO

PÓS-COVID-19



MilanMarkovic78/Shutterstock

Para tratar a fase aguda e as sequelas decorrentes da infecção pelo SARS-CoV-2, o Hospital Sírio-Libanês criou um programa de referência para Reabilitação pós-COVID-19. Ele é formado por fisioterapeutas, fisiatras, fonoaudiólogos, terapeutas ocupacionais, equipe do serviço de psicologia e conta com a retaguarda de outros profissionais e técnicos da instituição, como nutricionistas. O atendimento destina-se a todos que ficaram com sequelas pós-infecção: dos internados graves e críticos a moderados e leves que trazem algum sintoma pós-doença como dores no corpo, dor de cabeça, fadiga, dispnéia e fraqueza generalizada. “Para os casos leves a moderados, temos a opção de telerreabilitação, criada durante a pandemia para atender o paciente sem que ele precise sair de casa”, afirma Dr. Wellington Yamaguti, fisioterapeuta e gerente do Serviço de Reabilitação do hospital.

+ “A perda de massa magra entre os 40 e 50 anos, por exemplo, é de 1% ao ano; em pacientes críticos acometidos por outras doenças essa perda costuma se situar ao redor de 1% ao dia, e nos infectados pelo SARS-CoV-2 pode chegar a até 3,7% ao dia no músculo quadríceps”

Profa. Dra. Christina Brito, fisiatra e coordenadora médica do Serviço de Reabilitação

O Serviço começa a atender os pacientes ainda na fase aguda, quando estão contaminados e dependendo de suporte ventilatório, oxigenoterapia e imobilizados, inclusive pelo efeito de fármacos que produzem o bloqueio neuromuscular. “Nessa fase agimos precocemente para melhorar o quadro, prevenir sequelas graves e iniciar o tratamento de disfunções musculoesqueléticas”, explica Yamaguti.

Passada a infecção, depois da alta da UTI, os pacientes em geral precisam de cuidados para tratar as sequelas deixadas pela doença. No caso dos pacientes graves e críticos, com muitos dias de internação e de imobilidade em unidade de terapia intensiva (UTI) e que, por amplo comprometimento pulmonar, precisaram de suporte ventilatório invasivo e de drogas vasodilatadoras, há risco de desenvolver, por exemplo, a pneumonia restritiva chamada de fibrose pulmonar que requer mais atenção para a reabilitação pulmonar.

Além disso, a própria doença, a imobilidade e os fármacos usados nos pacientes críticos causam importante fraqueza muscular, que pode impossibilitar o paciente para as atividades do dia a dia. Um estudo, recém-publicado no periódico científico *Frontiers in Physiology*¹ e assinado pela própria equipe de reabilitação do Sírio-Libanês, demonstrou que, em hospitalizações decorrentes da COVID-19, a perda de massa magra chega a 3,7% ao dia em determinados grupos musculares. De acordo com uma das autoras do estudo, a fisiatra e coordenadora médica do Serviço de Reabilitação, Profa. Dra. Christina Brito, a perda de massa magra causada pela COVID-19 é cerca de três vezes maior em um dia do que a provocada pela idade em um ano. “A perda de massa magra entre os 40 e 50 anos, por exemplo, é de 1% ao ano; em pacientes críticos acometidos por outras doenças essa perda costuma se situar ao redor de 1% ao dia, e nos infectados pelo SARS-CoV-2 pode chegar a até 3,7% ao dia no músculo quadríceps”, explica.

A infecção deixa uma série de sequelas, além da perda da capacidade pulmonar e de musculatura. Os especialistas observam complicações cardiovasculares e fenômenos tromboembólicos. “Há trabalhos reportando a ocorrência de acidente vascular cerebral em cerca de 6% dos pacientes graves”, conta a especialista.

Segundo ambos os especialistas, as necessidades de reabilitação vão desde recuperar as funções musculares e respiratórias para as necessidades do dia a dia, passando pela recuperação da memória e da atenção, até a reabilitação cardiovascular e neurológica. “Nos pacientes mais idosos e frágeis, que representam a maioria dos casos mais graves da COVID-19, é importante observar que já há uma reserva funcional comprometida, ou seja, neles a



Hank Grebe/Shutterstock

perda é ainda mais impactante”, lamenta a Prof. Dra. Christina Brito.

Outro alerta importante é que, frequentemente, pacientes que tiveram sintomas leves a moderados da doença também apresentam sequelas. Segundo os especialistas, é comum esses quadros evoluírem com fadiga, cefaleia e dorsalgias (dores nas costas), entre outras manifestações, como as disfunções cognitivas, e esses também precisam de tratamento e reabilitação.

ATENÇÃO À REDE PÚBLICA

Os primeiros resultados de um projeto-piloto desenvolvido pelo Ministério da Saúde e executado pelo Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês mostram a melhora de 26% na recuperação motora e funcional de pacientes pós-COVID-19 atendidos pelos hospitais envolvidos, do Sistema Único de Saúde (SUS). Essa parceria entre o Ministério e o Sírio-Libanês possibilitou a interação on-line entre os profis-

sionais de saúde do SUS e do serviço de reabilitação do Hospital Sírio-Libanês, além disso contou com especialistas contratados para o desenvolvimento do projeto e a elaboração de um manual on-line² que dá acesso gratuito às boas práticas do serviço de reabilitação do hospital.

A iniciativa faz parte do Programa de Apoio ao Desenvolvimento Institucional do Sistema Único de Saúde (PROADI-SUS), desenvolvido para colaborar com o fortalecimento do sistema público de saúde e promover a melhoria das condições de saúde da população. O projeto-piloto esteve presente nas cinco regiões do país, nas seguintes unidades de saúde: Hospital Geral de Fortaleza, no Ceará; Hospital de Base, no Distrito Federal; Hospital Municipal de Contagem, em Minas Gerais; Hospital Geral de Palmas, em Tocantins; e Hospital Geral do Trabalhador, no Paraná. A reabilitação pós-COVID realizada por equipe multidisciplinar possibilita uma alta mais segura do paciente e em melhores condições funcionais. O projeto seguirá no próximo triênio, com a meta de dar suporte a dez outros hospitais por ano. Mais informações sobre o projeto podem ser obtidas no site: www.reabcovid.com.br

Além do e-book feito por toda a equipe do projeto com foco na reabilitação pós-COVID, o serviço de reabilitação do hospital lançou um Manual de Reabilitação Hospitalar no ano passado, com a descrição de todas as suas principais práticas (uma parceria do Hospital Sírio-Libanês e da editora Manole).

Ações como essas visam elevar a qualidade dos serviços de saúde prestados à população e democratizar o acesso ao atendimento de qualidade, melhorando a experiência vivida por cada paciente até a alta. ■

1. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2021.640973/full>
2. <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/publicacoes-tecnicas/guias-e-planos/e-book-reab-pos-covid-2021.pdf>

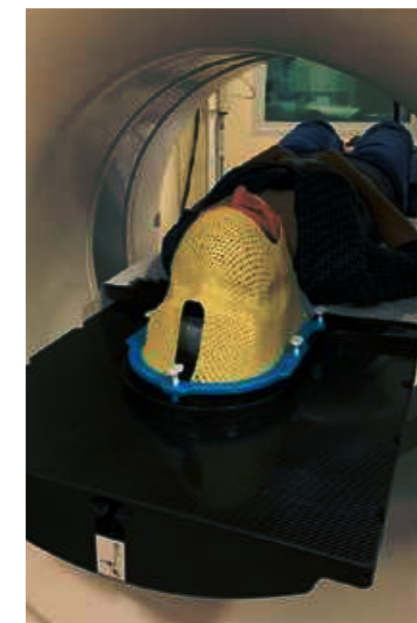
Radioterapia funcional reduz longos tratamentos a uma sessão

Pacientes de doenças neurológicas funcionais se beneficiam da técnica. Casos que demandavam até cirurgia podem ser tratados em única sessão de cerca de 30 minutos

Casos de neuralgia do nervo trigêmeo, distonias, como a doença de Parkinson, e alguns tipos de epilepsia, além de uma série de outras doenças neurológicas funcionais podem ser tratadas com sucesso por radioterapia funcional. A técnica, que acaba de ser implantada no Hospital Sírio-Libanês, o primeiro a adotar a nova tecnologia no estado de São Paulo e o segundo no país, usa a radioterapia associada a um acelerador linear para, com precisão de frações de milímetros, alcançar por radiação o foco do problema no cérebro do paciente e saná-lo.

Os diferenciais apontados pelos professores doutores à frente do serviço, Gustavo Nader Marta e Samir Abdallah Hanna, são o ganho de tempo e segurança para o paciente. Após a incorporação tecnológica feita pelo hospital Sírio-Libanês, os médicos e físicos envolvidos no procedimento foram capacitados na Universidade do Alabama. “Hoje, podemos realizar o tratamento sem anestesia, sem internação e sem a necessidade de tratamento em centro cirúrgico”, afirma Dr. Hanna.

O médico faz referência ao modelo anterior, pois até a adoção dessa nova tecnologia, o paciente tratado com radioterapia funcional precisava de um dispositivo denominado frame, que consiste em um aro metálico que é literalmente parafusado à cabeça do paciente, anestesiado e em ambiente cirúrgico. De acordo com os doutores Nader e Hanna, a nova tecnologia incorporada



pelo Sírio-Libanês lança mão de uma máscara de plástico que é capaz de imobilizar totalmente a cabeça do paciente e garante a precisão necessária para realizar o procedimento com toda a segurança, que é de um décimo de milímetro. Adicionalmente, a região dos olhos e do nariz é aberta, para permitir a monitorização durante o tratamento e melhorar o conforto do paciente.

Implantado este ano, o serviço já está funcionando e apresenta resultados. Uma paciente tratada há seis semanas de neuralgia do trigêmeo, por exemplo, já relata melhora dos sintomas. “A paciente acabou de passar pelo retorno e nos referir incrível melhora dos sintomas. A dor de intensidade 10 que nos relatava antes do procedimento caiu para 3 em seis semanas”, comemoram os especialistas.

SOBRE A TÉCNICA

A técnica consiste em entregar uma alta dose de radiação em determinado local no cérebro, responsável pela condição de saúde. Para isso, o paciente é submetido a um procedimento em ambulatório, onde não há cortes e picadas, mas sim o uso de imagem para determinar o local exato que deve receber a dose”, conta Dr. Gustavo Nader, radio-oncologista do Hospital Sírio-Libanês. Até pouco tempo, o tratamento era realizado exclusivamente em um equipamento específico que demandava o uso de um suporte parafusado na cabeça do paciente. “Uma parceria ente o Hospital Sírio-Libanês e a Universidade do Alabama proporcionou a capacitação do time da radioterapia, tornando o hospital um dos três centros no país aptos a tratar pela nova tecnologia”, afirma o diretor da Radioterapia, Dr. Rafael Gadia. Segundo os especialistas, estudos indicam que a técnica tem uma taxa de sucesso entre 60% e 80% no controle da dor trigeminal, uma das piores dores que o indivíduo pode sentir. ■

Uma parceria a serviço da saúde pública

Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês publicou o primeiro relatório de sustentabilidade mapeando os resultados entregues à saúde pública em 2020

O Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês (IRSSL) lançou seu primeiro relatório de sustentabilidade¹ referente ao exercício de 2020. O material apresenta todos os feitos e resultados alcançados pela instituição nesse período. “A entrega deste relatório representa uma grande realização para o Instituto. Alcançamos resultados importantes em 2020, mesmo diante de um cenário desafiador. Compartilhar essas informações com toda a sociedade é uma satisfação e reforça ainda mais o compromisso com a ética e a transparência de nossas ações”, orgulha-se Carolina Lastra, diretora executiva do IRSSL.

O Instituto nasceu em 2008 como uma ramificação do Hospital Sírio-Libanês inteiramente voltada aos pacientes do SUS, no intuito de cumprir a missão de retornar à sociedade brasileira a acolhida obtida pelos imigrantes sírio-libaneses no país. O financiamento é do governo, mas a gestão e a responsabilidade pelo atendimento são do Instituto de Respon-

sabilidade Social Sírio-Libanês, que transfere aos hospitais públicos o conhecimento e a experiência acumulados em 100 anos de gestão em assistência médico-hospitalar. O Instituto, como Organização Social de Saúde (OSS) credenciada e focada em parcerias público-privadas, é responsável pela gestão de três hospitais públicos (Hospital Municipal Infantil Menino Jesus, Hospital Geral do Grajaú e Hospital Regional de Jundiaí), um ambulatório (AME Interlagos) e um serviço de reabilitação (Lucy Montoro de Mogi Mirim), que integram as redes municipal e estadual de São Paulo.

Uma das grandes conquistas do Instituto foi a renovação do Certificado de Entidade Beneficente de Assistência Social (CEBAS),

com o apoio do Hospital Sírio-Libanês e a mobilização dos colaboradores de toda a sociedade por meio de consulta pública. O CEBAS é concedido pelo Ministério da Saúde a pessoas jurídicas de direito privado, sem fins lucrativos, e possibilita a isenção das contribuições sociais e a celebração de convênios com o poder público.

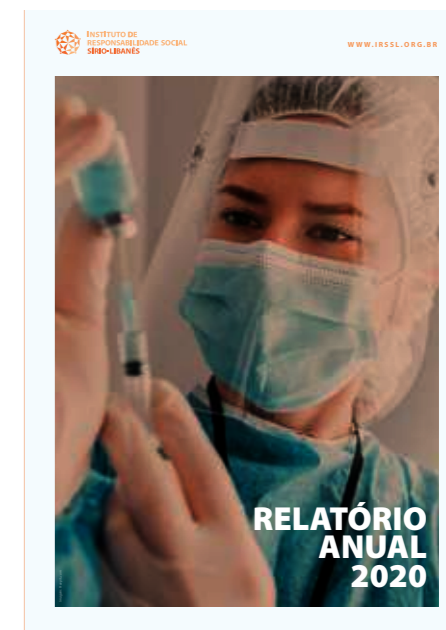
O Instituto também manteve as unidades de saúde sob sua gestão certificadas pela ONA (Organização Nacional de Acreditação), que atesta a qualidade e o compromisso com a excelência no cuidado e administração dos recursos em Saúde. O IRSSL instituiu um novo modelo de governança com o objetivo de integrar todos os níveis de liderança, aproximando gestores e colaboradores do Conselho de Administração no intuito de apoiar a operação e a tomada de decisão. A implementação do Departamento de Compliance também está entre as principais realizações e veio com o objetivo de combater fraudes e desvios de conduta ética. O Departamento Jurídico também realizou adequações de fluxos e procedimentos da instituição à Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).

O Instituto criou ainda uma campanha institucional específica para reforçar os valores e o propósito da instituição, destacando os profissionais como protagonistas, os quais também foram reconhecidos pelo tempo de casa, comprometimento e dedicação ao trabalho individual e conjunto. O relatório também aponta as ações de apoio ao colaborador, como atendimento psicológico gratuito e estendido aos familiares, ampliação do serviço de Medicina do Trabalho, distribuição de máscaras de tecido e álcool em gel, criação de protocolo de atendimento específico para síndrome gripal e orientações para a retomada segura das atividades presenciais.

As unidades do SUS gerenciadas pelo Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês também tiveram um papel importante no enfrentamento da pandemia de COVID-19. Foram criados fluxos específicos para entrada e triagem de pacientes com sintomas respiratórios, estruturação de leitos de UTI para COVID-19 e testagem de pacientes pré-operatórios. Com o auxílio das doações recebidas ao longo de 2020, o Instituto também investiu em capacitação e treinamentos das equipes administrativas e assistenciais. O portal do Instituto recebe atualizações constantes sobre o direcionamento desses recursos, divulgados por meio da aba Transparência. Para estreitar o relacionamento com empresas, parceiros e entidades doadoras foi criado o setor de Captação de Recursos.

Para a Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês, o futuro permanece atrelado às parcerias público-privadas e à contribuição com o SUS. O objetivo é continuar ampliando as plataformas de ensino a distância, consolidar as atuais parcerias e entregar cada vez mais expertises em gestão e conhecimento, cumprindo a missão de ajudar toda a sociedade a ter acesso a cuidados médicos de qualidade.

Para a Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês, o futuro permanece atrelado às parcerias público-privadas e à contribuição com o SUS



COMO FUNCIONA

O contrato de gestão de uma Organização Social de Saúde (OSS) segue premissas que asseguram transparência às parcerias público-privadas. Só podem participar instituições reconhecidas pública e juridicamente como de saúde, que sejam reconhecidas sem fins lucrativos e tenham experiência comprovada de gestão de excelência no segmento. ■

1. <http://irssl.org.br/relatorios/>



Foto Rachel Cuedes

MARINA MUTO É SINÔNIMO DE ACOLHIMENTO

Para os colegas de trabalho, se acolhimento, transparência e liderança tivessem nome seria Marina Muto, Superintendente de Hotelaria e Facilities no Hospital Sírio-Libanês. Há 30 anos atuando na instituição, Marina foi quem criou e construiu a área de atendimento. “Marina lidera pelo exemplo, é sinônimo de acolhimento tanto pessoal como profissionalmente”, diz Nathalia Lopes, gerente de atendimento. Durante a pandemia da COVID-19, Marina incentivou as equipes a reformularem o Atendimento e Hospitalidade para acolher e dar suporte seguro a todos os pacientes, nascendo assim as diversas vertentes de atendimento virtual. Foi um momento de parceria e incentivo muito importante de todas as áreas do hospital e principalmente das áreas que hoje compõem a sua Superintendência, todos estavam sintonizados no cuidado, segurança e acolhimento aos pacientes. Para a coordenadora, Lídia Pires, que trabalha há 14 anos com Marina, ela é inspiração. “Sempre focada na excelência de atendimento a pacientes e colaboradores”, conta.

Conheça os endereços do Sírio-Libanês

São Paulo

- Hospital Sírio-Libanês**
Rua Dona Adma Jafet, 115 – Bela Vista – (11) 3394-0200
 Serviços: Pronto Atendimento, Centro de Diagnósticos, Centro de Cardiologia e Oncologia, Infusão, Hemodiálise, entre outros. Atendimento em mais de 40 especialidades.
- Sírio-Libanês Itaim**
Rua Joaquim Floriano, 533 – (11) 3394-0200
 Serviços: Centro de Diagnósticos, Centros de Oncologia e Reprodução Assistida, Centro Cirúrgico/Hospital-Dia e Check-up.
- Sírio-Libanês Jardins**
Avenida Brasil, 915 – (11) 3394-0200
 Serviços: Centro de Diagnósticos com exames laboratoriais e de imagem, como Ressonância Magnética, Densitometria Óssea, Mamografia e Ultrassom.

Brasília

- Hospital Sírio-Libanês**
SGAS 613, s/n, Lote 94 – Asa Sul – (61) 3044-8888
 Serviços: Pronto Atendimento, Centro de Diagnósticos, Centro Cirúrgico e atendimento em diversas especialidades, como cardiologia, neurologia, oncologia e ortopedia.
- Centros de Oncologia**

 - Asa Sul**
SGAS 613/614, Conjunto E, Lote 95 – (61) 3044-8888
 - Lago Sul**
SHIS, QI 15, Lote O, Prédio do Centro Médico Brasília – (61) 3044-8888
 Serviços: Quimioterapia, Radioterapia, Hematologia, Exames e consultas ambulatoriais e clínicas.
- Centro de Diagnósticos**
SGAS 613/614, Salas 17 a 24, Lote 99 – Asa Sul – (61) 3044-8888
 Serviços: Exames laboratoriais e de imagem, como PET/CT Digital, Ressonância Magnética e Tomossíntese.



SÍRIO-LIBANÊS

Sírio-Libanês

Ensino e Pesquisa

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

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

Conheça nossas atividades de ensino:



Você também pode acessar gratuitamente os seguintes conteúdos:



Conhecimento
transformado
em cuidado

**Acesse todas
as atividades:**



iep.hospitalsiriolibanes.org.br