

VIVER



HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS

21 | 2019



coma com moderação

O SEGREDO É COMER DE TUDO,
COMER POUCO E EVITAR INDUSTRIALIZADOS



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

CENTRO DIA
Lazer e segurança para a terceira idade.

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

VENHA PASSAR UMA TARDE CONOSCO!

zer@11



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

Centro Dia Mão Branca

CENTRO DIA

amaobrancacentrodia.com.br

associação beneficente
A MÃO BRANCA
de amparo aos idosos

EXPEDIENTE

viver

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

SOCIEDADE BENEFICENTE DE SENHORAS HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS

PRESIDENTE
Marta Kehdi Schahin

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

DIRETORIA GERAL
Paulo Chapchap

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

COLABORADORES
Mona Dorf

REVISÃO DE TEXTO
Kamila Queiroz

DIRETORA DE REDAÇÃO
Karin Faria (MTB - 25.760)

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

DIREÇÃO DE ARTE E DIAGRAMAÇÃO
Renata Buono

TRATAMENTO DE IMAGENS
BuonoDisegno

IMAGEM DE CAPA
Zamurovic Photography / Shutterstock

GRÁFICA
Elyon

TIRAGEM
10.000 exemplares

EDITORIAL

VINTE E UMA EDIÇÕES PARA A SAÚDE

A revista VIVER chega a sua 21ª edição trazendo mais uma vez novidades e reflexões sobre saúde e qualidade de vida e apresentando os mais recentes investimentos do Sírio-Libanês para oferecer aos pacientes assistência de excelência.

Merece destaque nessa edição a participação de nosso corpo clínico em congressos e encontros internacionais. Em setembro, oncologistas de nosso corpo clínico participaram do Congresso Mundial de Oncologia e do congresso da Esmo (European Society for Medical Oncology), em Barcelona, e, em junho, foram 22 os representantes da nossa oncologia na Asco (American Society of Clinical Oncology).

Trazemos também os importantes investimentos de nossa instituição voltados à excelência em saúde. Um deles é o novo, ampliado e mais confortável serviço de hemodiálise. O outro é a adoção pioneira do ultrassom de nervos periféricos e pele de alta frequência, cuja qualidade de resolução chega a superar a da ressonância magnética.

A matéria especial fala sobre emagrecimento: o que há de novo e como garantir que seja um movimento perene e saudável. Viver com qualidade mostra a importância de eliminar o tabagismo de sua vida e como uma equipe multidisciplinar pode ajudá-lo com tão difícil tarefa.

A seção Mundo afora destaca atividades culturais que informam e divertem, em São Paulo, Brasília e outras capitais do mundo.

Boa leitura!

PAULO CHAPCHAP

Diretor Geral da Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês

CERTIFICAÇÕES DO HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS



sumário

04 FIQUE POR DENTRO

Participação em congressos e encontros internacionais e novos investimentos em saúde

16 VIVER

16 | VIVER COM QUALIDADE

Parar é preciso: o tabaco pode roubar mais de uma década da sua vida

20 | COMER

Café da manhã é gostoso e faz bem à saúde

26 | VIAJAR

Paris é uma viagem inesquecível e cheia de novidades em todas as estações

08

CAPA

Emagrecer: o segredo é comer de tudo, controlar as porções e evitar alimentos ultraprocessados

34 ÁREA MÉDICA

34 | DE PONTA

Nova hemodiálise do Sírio-Libanês tem equipamentos de última geração

36 | DE PONTA

Telemedicina: a tecnologia que ajuda a romper fronteiras

38 | ENTREVISTA

Dr. Eduardo Motta fala sobre as novidades no tratamento da menopausa

42 | SEM JALECO

Jipes cirurgicamente equipados recarregam as baterias do Dr. Sérgio Arap



44 | RESPONSABILIDADE

Carf assegura qualidade internacional a equipamento público gerido pelo IRSSL

46 | CULTURA E LAZER

Mostras imersivas digitais conquistam o público



48 | RETRATO

Dr. Antranik: 70 anos cuidando das pessoas



ONCOLOGIA DO SÍRIO-LIBANÊS TEM DESTAQUE INTERNACIONAL

É digna de nota a crescente participação do corpo clínico do Centro de Oncologia do Hospital Sírio-Libanês em congressos e encontros internacionais. Em setembro, oncologistas do hospital participaram do Congresso Mundial de Oncologia e do congresso da Esmo (European Society for Medical Oncology), em Barcelona. E, em junho, foram 22 os médicos titulares representantes da nossa oncologia na Asco (American Society of Clinical Oncology).

Durante o último encontro anual da Asco, o maior e mais importante encontro mundial para o segmento, vários médicos da casa participaram de estudos que foram apresentados a cerca de 40 mil oncologistas de todo o planeta. Nesse encontro são apresentados os principais trabalhos capazes de mudar a prática clínica da oncologia e revisitados os dados para os melhores planos de tratamento; tudo o que molda a prática da oncologia mundo afora é visto anualmente. Merece o destaque da VIVER este ano o trabalho de Dr. Rodrigo Munhoz, que fez apresentação oral em uma das sessões educacionais da Asco, falando sobre o tratamento de Sarcoma de partes moles. “Falei particularmente dos desafios que a gente tem no manejo desses pacientes, uma vez que é um grupo de doenças incomum e para o qual é difícil achar centros de excelência no tratamento”.

Considerando a experiência do Sírio-Libanês nesse gênero de tumores, liderada por Dr. Munhoz, a apresentação mostrou a importância da integração das equipes para aumentar os impactos positivos do tratamento, bem como o quanto manter uma equipe multidisciplinar especializada e dedicada ao tratamento do Sarcoma impacta nas chances de cura de cada paciente. “Ter cirurgião, oncologista, radiologista, radioterapeuta e patologista especializados em tratar o Sarcoma aumenta a chance de cura e a sobrevida do paciente”, conclui.

OUTROS TEMAS QUE CONTARAM COM A PARTICIPAÇÃO DOS ONCOLOGISTAS DO SÍRIO-LIBANÊS:

Medicina de precisão e personalização do tratamento oncológico, sob condução de Dr. Artur Katz, Diretor Geral do Centro de Oncologia do Hospital Sírio-Libanês, e Dr. Romualdo Barroso, oncologista do Centro de Oncologia do Hospital Sírio-Libanês, em Brasília.

Tumores gastrointestinais, pelos doutores Tiago Biachi e Tulio Piffier, ambos oncologistas do Centro de Oncologia do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo, mostrando duas modalidades: os tumores colorretais e não-colorretais. Essa segunda categoria contempla cânceres de estômago, pâncreas e esôfago, que foram os abordados no encontro.

Dr. Marcelo Cruz apresentou trabalho sobre o que é e como avaliar adequadamente o resultado da biópsia líquida. Além disso, por meio de pôster, a equipe de oncologistas de Brasília, Dr. Gustavo Fernandes, Dra. Brenda Gumz, Dra. Marcela Crosara e Dr. Allan Pereira, em parceria com o Prof. Dr. Heinrich Seidler, diretor do Laboratório Brasiliense, apresentaram o perfil genético do tumor colorretal.



SITE DE CARA NOVA E FOCADO NO USUÁRIO

O site do Sirio-Libanês (www.hsl.org.br) passou por uma série de adequações visuais para ficar ainda mais atual, funcional e aderente à linguagem de marca. A atualização incluiu várias páginas e a reorganização dos menus com base em seções mais visitadas e novos serviços. A mudança atual não incluiu conteúdo e sistemas, como Busca, Encontre seu Médico e Planos de Saúde. Há em desenvolvimento, no entanto, um projeto de novo site, focado nas necessidades dos usuários, que contemplará todas as funcionalidades, nas versões desktop e mobile. Entre as páginas submetidas a essa primeira fase da atualização, merecem destaque as seções Home, Trabalhe Conosco, Centro de Diagnósticos, Portal do Paciente, Centro de Cardiologia, Saúde Corporativa, Centro de Imunização, Centro de Hemodiálise, Núcleo Avançado do Fígado, Centro de Oncologia, Paciente Internacional, Qualidade e Segurança e Institucional.

NOVA ULTRASSONOGRAFIA: DIAGNÓSTICOS SEM PRECEDENTES

O Hospital Sirio-Libanês foi o pioneiro no Brasil e uma das primeiras Instituições no mundo a adotar a ultrassonografia de alta resolução com transdutores de 24 MHz para avaliação da pele, anexos e nervos periféricos. A nova tecnologia permite avaliar as estruturas da pele e os nervos periféricos com clareza e detalhamento de imagens sem precedentes. “Isso nos faz repensar o melhor exame a se indicar quando há suspeita de acometimento neural. Para as afecções da pele, a ultrassonografia de alta resolução é o principal método, à frente da ressonância magnética. Para o estudo dos nervos periféricos há novas e promissoras aplicações da ultrassonografia”, afirma Dr. Antonio Sergio Zafred Marcelino, radiologista e ultrassonografista do Centro de Diagnósticos do Sirio-Libanês. De acordo com Dra. Luciana Zattar, radiologista especialista em músculo esquelético e responsável pela ultrassonografia cutânea e de partes moles, trata-se de uma ultrassonografia com tecnologia de ponta, que oferece mais precisão diagnóstica. “A alta-frequência disponível no novo equipamento faz com que a gente consiga ver melhor estruturas superficiais. E avaliar inclusive as camadas da pele, a epiderme e a derme, ou seja, o equipamento, permite que tenhamos muito mais detalhes anatômicos e das lesões, facilitando sua localização e o diagnóstico”, explica. De acordo com os profissionais, as resoluções oferecidas pela atual tecnologia superam a ressonância magnética, proporcionando a descoberta de novos achados por imagem e maior detalhamento das estruturas superficiais. Nesse sentido, o Hospital vem desenvolvendo diferentes aplicações e estudos para os tumores de pele, para doenças inflamatórias, estudos pré-operatórios da microcirculação para cirurgias reparadoras e nas complicações de procedimentos estéticos com o uso de preenchedores. Esse conjunto de possibilidades únicas obtido pela ultrassonografia torna esse método, em mãos experientes, a melhor escolha para avaliação das neuropatias periféricas. De acordo com os especialistas, graças ao pioneirismo do Sirio-Libanês, ao investimento intelectual dos médicos, às melhorias tecnológicas e à maior resolução, iremos avaliar estruturas de dimensões cada vez menores e com detalhamento inimaginável.



Fotos Nicola Labate



Dr. Antonio Sergio Zafred Marcelino, radiologista do Centro de Diagnósticos do Sirio-Libanês, e Dra. Luciana Zattar, radiologista especialista em músculo esquelético e responsável pela ultrassonografia cutânea e de partes moles do Sirio-Libanês



A regra é **de tudo**
e um pouco

Não há dieta revolucionária.

A nova ordem mundial para emagrecer é comer de tudo, controlar as porções e evitar alimentos ultraprocessados

Novos estudos mostram que a obesidade tem causa multifatorial e emagrecer, ao contrário do que todos acreditavam, não requer somente uma equação matemática simples, somando calorias consumidas e subtraindo as gastas. De fato, dá para calcular com precisão a quantidade de calorias ingeridas, mas não as que serão descartadas no decorrer dos dias. Isso porque a conta para saber quantas calorias cada indivíduo usa em seu dia a dia envolve muitas variáveis: a energia usada em repouso (metabolismo basal), a energia exigida para a digestão dos nutrientes consumidos e o que se gasta com atividades físicas, dos movimentos cotidianos aos exercícios físicos supervisionados.

De acordo com Claudia Kalil, endocrinologista e coordenadora do Núcleo de Transtornos Alimentares do Hospital Sírio-Libanês, na conta da obesidade, temos de considerar ainda fatores hormonais que dificultam a perda de peso das mulheres; a idade, quanto mais velhos, mais lento o nosso metabolismo; alterações enzimáticas que interferem na queima de gorduras; os fatores genéticos; a quantidade de atividade física diária e os tipos de alimentos consumidos. “Se fosse simples, não teríamos quase 2 bilhões de pessoas com sobrepeso no mundo, precisamente 1,9 bilhão, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS)”, afirma a especialista.

Para complicar ainda mais a conta, o homem moderno passou a não ter tempo para fazer e comer suas refeições e a indústria criou alternativas práticas, mais baratas e bem menos saudáveis, para ajudar a solucionar o problema: os ultraprocessados. “Estudos apresentados no último congresso europeu de obesidade, em Glasgow, Escócia, demonstraram que, além de todas as mazelas que já eram atribuídas aos ultraprocessados, eles também alteram nossa flora intestinal e a sinalização de alguns neurotransmissores, como consequência, o organismo sofre mudanças em capacidade

de gasto calórico e no mecanismo que regula fome e saciedade. “As alterações na flora intestinal afetam nosso gasto calórico, e um sinal de fome ou saciedade trocado pode aumentar nossa ingestão calórica, explica a endocrinologista.

O movimento global de valorização da comida natural ganhou popularidade, há pouco mais de dez anos, com “Regras da Comida – Manual da Sabedoria Alimentar”, de Michael Pollan. No livro, Pollan lista 64 princípios básicos para comer com sabedoria, subdivididos em três grandes questões:

- 1. **O que devo comer?**
Comida de verdade, evitando substâncias comestíveis parecidas com comida que fazem você adoecer e engordar.
- 2. **Que tipo de comida devo comer?**
Principalmente vegetais, mas não precisa banir a carne da alimentação.
- 3. **Como devo comer?**
Pouco. O livro dá dicas para evitar os excessos que causam o sobrepeso.

Nos últimos meses, muitos estudos têm sido publicados com novas evidências de que alimentos industrializados, geralmente carregados de sal, açúcar, gordura e aditivos químicos, aumentam o risco de obesidade e doenças crônicas. Cientistas da rede de Institutos Nacionais de Saúde dos EUA (NIH, sigla em inglês) constataram que as pessoas que se alimentam principalmente de ultraprocessados – como congelados, enlatados, bebidas dietéticas, sucos de caixinha ou garrafa, massas prontas, chips e embutidos – ingerem mais calorias e ganham peso rapidamente. Outros estudos abrangentes publicados no “British Medical Journal” revelaram maiores taxas de mortalidade e doença cardiovascular entre os consumidores desses produtos em comparação com aqueles que os evitam. Essas e outras conclusões levaram profissionais de saúde, inclusive o dr. Francis Collins, diretor da rede NIH, a aconselhar que o consumo de alimentos ultraprocessados seja limitado.

O problema é que os industrializados se tornaram uma importante fonte de alimentação, quase 60% das calorias ingeridas nos Estados Unidos, por exemplo, vêm deles, que são consumidos por pessoas de todas as classes socioeconômicas. “No Brasil esse número é menor, mas há evidências de que os ultraprocessados são mais consumidos pelas famílias de baixa renda, por serem baratos, práticos ou a única opção”, lamenta Dra. Claudia Kalil.

MITOS

Um dos nós que impedem o emagrecimento saudável e duradouro é a busca por uma fórmula mágica emagrecedora. Na opinião de Fernanda Pisciolaro, nutricionista do Núcleo de Transtornos Alimentares, além de não existir dieta ou remédio que cubra todos os fatores que causam a obesidade, essa procura produz um conjunto de equívocos e é o gatilho para o surgimento dos mitos nutricionais que atrapalham ainda mais a manutenção de uma dieta saudável e um peso adequado. “A solução para a obesidade é sempre dependente da causa, e as causas são todas individuais, se houvesse uma fórmula mágica capaz de resolver todo o problema, já teria sido usada”, explica a nutricionista.

De acordo com Fernanda, dados demonstram que a obesidade é tão difícil de ser tratada que mesmo países desenvolvidos com políticas públicas voltadas para reverter a curva da obesidade conseguiram frear o ganho de peso, mas não conseguiram emagrecer sua população.

Para a nutricionista, a única saída é mudar hábitos alimentares e romper com o sedentarismo. “Para que o emagrecimento aconteça e seja mantido, entendemos que o paciente tem de ser envolvido. Primeiro, participando da escolha de seu novo plano alimentar. Segundo, reaprendendo a identificar e diferenciar sinais internos – como fome, vontade, saciedade – e aprendendo a responder a esses sinais de forma adequada”, explica a especialista.



Alena Hauriyik/Shutterstock

CINCO REGRAS DA REEDUCAÇÃO

1.

Não repetir – o corpo humano não foi programado para essas repetições, mas não precisa passar vontade, se tem um bolo, coma uma fatia.

2.

Estipular horários – não se deve ficar muito tempo sem comer, mas também não convém parecer um ruminante comendo pequenas porções o tempo todo.

3.

Comer comida caseira e simples durante a semana, equilibrando os nutrientes – sem frituras, queijos, cremes, massas.

4.

Reduzir a ingestão de carboidrato no dia. O ideal é um carboidrato por refeição, acompanhado de proteína. Vale lembrar que açúcar e farinha de qualquer tipo, inclusive integral, são carboidratos.

5.

Comer com consciência – preste atenção no que come, na qualidade do que come, na quantidade que come, no motivo de comer e sempre se alimente sentado à mesa.



Fab./Shutterstock

Mitos ou dietas mágicas, como nunca comer proteína com carboidrato, comer somente proteína, nunca consumir carboidrato à noite, podem surtir efeitos imediatos, mas são insustentáveis e só atrapalham a conquista de hábitos saudáveis e de uma conduta alimentar equilibrada que seja emagrecedora e duradoura, conclui a profissional.

PASSO A PASSO DA REEDUCAÇÃO

Os estudos mais novos apontam que o emagrecimento saudável e duradouro pede equilíbrio na alimentação e não velocidade na perda de peso. Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), perder peso adequada-

mente é perder 5% a 10% ao ano. “Emagrecer com saúde e para a vida toda, não é ter 70 quilos e em um ou dois meses cair para 50, é perder pouco a pouco e com sustentabilidade”, enfatiza a endocrinologista Cláudia Kalil. Segundo a médica, não adiantam atitudes drásticas como restrições calóricas ou de algum nutriente da alimentação (tipo cortar carboidrato) ou jejuns prolongados que podem provocar desequilíbrios ao organismo e não se sustentam a longo prazo. É preciso trabalhar mudanças no comportamento alimentar respeitando hábitos pessoais e de vida saudável. O indivíduo tem que entender a importância de comer todos os

grupos alimentares, em pequenas porções e horários adequados à refeição, respeitando suas necessidades nutricionais e seus sinais internos de fome e saciedade.

Não adianta abolir todo o carboidrato da refeição, mas é preciso saber que o consumo de muito carboidrato, alimento mais prático disponível nas casas, vai aumentar a liberação de insulina, que estimula o apetite e favorece o estoque de gordura no organismo.

Para Luciana Theodoro, psicóloga integrante do Núcleo de Transtornos Alimentares do Hospital Sírio-Libanês, o primeiro passo em direção ao emagrecimento sustentável e saudável é identificar o papel da comida em

nossas vidas. Isso porque outro nó do emagrecimento é encarar a comida como forma de obter prazer e não somente algo para saciar a fome: “A gente come porque é gostoso, porque é costume, porque está na hora, porque alguém convidou, para comemorar, para aliviar a tristeza e as aflições, enfim, comemos por emoção”, afirma a psicóloga.

As três especialistas são unânimes em afirmar que as dietas radicais que surgem de quando em quando não são sustentáveis no longo prazo e estimulam o retorno à compulsão alimentar tão logo o paciente conquiste o tal peso desejado. Não à toa, décadas de estudos científicos sobre dietas radicais mos-

+ É preciso saber que o consumo de muito carboidrato, alimento mais prático disponível nas casas, vai aumentar a liberação de insulina, que estimula o apetite e favorece o estoque de gordura no organismo

traram que, no longo prazo, nove em cada dez pessoas que fazem esses regimes não conseguem ficar magras. O primeiro inimigo dessas dietas é o próprio organismo. Quanto mais radical ela for, maior é a reação. O corpo não sabe a diferença entre a decisão de comer menos e a fome involuntária que se sente. A perda de peso rápida e por vários dias é recebida pelo organismo como risco à vida e ele passa a armazenar energia.

A boa notícia é que devemos comer de tudo, inclusive vilões como doces e bebidas alcoólicas, mas em pequenas quantidades e prestando atenção ao que comemos e quanto comemos.



Fishes/Shutterstock

CIÊNCIA

Recentemente, o “New England Journal of Medicine” publicou resultados do maior experimento já feito na área, coordenado pela Faculdade de Saúde Pública de Harvard. Eles estudaram 811 pessoas com sobrepeso e as dividiram em grupos que, ao longo de dois anos, adotaram quatro dietas diferentes – todas eram balanceadas e saudáveis, mas diferiam nas porcentagens de proteína, carboidrato e gordura. No final, os seguidores dos quatro planos perderam a mesma média de peso: 4 quilos. Conclusão? Não importa o que você coma, o que emagrece é ingerir menos calorias. Aliás, dietas malucas podem até engordar. Além disso, o estudo confirma: se comer de tudo, mas menos,

o emagrecimento é garantido. A má notícia é que foram perdidos somente 4 quilos em dois anos. Isso ocorreu porque os participantes emagreceram mais no início das dietas. Com o passar do tempo o controle de calorias vai sendo relaxado e o peso é recuperado. Você pode estar pensando que os gordinhos e gordinhas da pesquisa são uns frouxos e que com você é diferente, mas a psicologia e a estatística garantem que não é. Fora isso, a fome vai aumentando no decorrer das dietas, ao mesmo tempo em que a sensação de saciedade vai diminuindo e o ritmo de emagrecimento fica estagnado. É nesse ponto que as pessoas se frustram e voltam a comer compulsivamente. Está instalado o efeito sanfona.

EXERCÍCIOS FÍSICOS

Para a OMS, há evidências convincentes de que exercícios físicos não emagrecem, mas, sim, regulam o peso caso se tornem um hábito ao longo da vida. Não só pelo esforço dedicado e energia gasta, mas pelos músculos adquiridos, pois estes precisam de mais energia para se manter do que o tecido gorduroso. Ou seja, quem tem mais músculos pelo corpo gasta mais calorias mesmo em repouso.

INVEJADAS EXCEÇÕES

A saída para interferir no metabolismo a seu favor é emagrecer devagar, reduzir aos poucos a ingestão de calorias, mudar seus hábitos alimentares e sair do sedentarismo.

Tem sempre o sujeito que come à vontade e não engorda. Magro de ruim? Não, hereditariedade. Genes da obesidade têm sido identificados pelos cientistas, e estudos mostraram que a genética responde por entre 40% e 70% do peso de cada um.

De acordo com os resultados, há muitas razões pelas quais as pessoas engordam diferentemente com os mesmos alimentos e por que a gordura é armazenada em partes distintas de cada corpo. Parte do maior estudo genômico já feito foi publicada em dois trabalhos na revista “Nature”. Ao analisar amostras genéticas de mais de 300 mil pessoas para estudar a obesidade e a distribuição da gordura corporal, os pesquisadores do internacional Consórcio de Investigação Genética de Traços Antropométricos (Giant,

+ Não importa o que você coma, o que emagrece é ingerir menos calorias. Aliás, dietas malucas podem até engordar

na sigla em inglês) concluíram o maior estudo de variação genética até a data e encontraram mais de 140 localidades em todo o genoma que têm algum papel relacionado à obesidade.

Por meio da aplicação de novos métodos computacionais para os resultados genéticos, foram descobertas novas vias bio-

lógicas que são importantes no controle do peso corporal e na distribuição de gordura. Esse trabalho é o primeiro passo para encontrar genes individuais que desempenham papéis fundamentais na forma e no tamanho do corpo. As proteínas que esses genes ajudam a produzir poderiam se tornar alvos para o desenvolvimento futuro de medicamentos ou tratamentos. A obesidade é um problema global de saúde pública, afeta milhões de pessoas e ainda hoje não existe tratamento, remédio ou intervenções médicas isoladas capazes de resolver o problema de forma rápida e duradoura. “Ou entendemos que temos de ser vigilantes com nossa alimentação como somos com nosso dinheiro, dia após dia, ou fracassaremos”, conclui Dra. Claudia Kalil. ■

Núcleo de combate ao

A equipe multidisciplinar do Sírio-Libanês tem 70% de índice de sucesso no combate ao vício

O Hospital Sírio-Libanês, focado na saúde geral de seus pacientes, mantém um núcleo multiprofissional de atendimento a tabagistas que possui um programa de prevenção e tratamento para o vício. A unidade existe há mais de uma década, mas foi reformulada neste ano. A ideia é garantir a eficácia do tratamento, pois, de acordo com Dr. Daniel Deheinzelin, pneumologista do Núcleo de Cessação do Tabagismo, essa é a pior doença que uma pessoa pode ter. “O simples ato de fumar rouba 11 anos da vida de uma mulher e 12 da de um homem”, argumenta.

O Núcleo é formado por três médicos e uma equipe de psicólogos preparada para ajudar os interessados a parar de fumar. Segundo o pneumologista André Nathan, o núcleo se formou para atender à população tabagista do hospital, atuando, princi-

Grande aliado no combate ao câncer

palmente, em duas frentes: pacientes internados e ambulatoriais. “O trabalho com os pacientes internados, embora seja em menor número, mostra-se muito eficiente, pois aproveita a ‘janela’ da hospitalização – em geral de pacientes que são internados por outras razões – para ajudar no combate aos sintomas da abstinência e auxiliar nesse período longe do cigarro para que eles possam largar de vez o vício. De acordo com a literatura médica, o índice de sucesso na adesão ao tratamento é muito maior do que quando o paciente está fora do hospital”, explica.

tabagismo



SchulteProductions/Getty Images



Press609/Getty Images

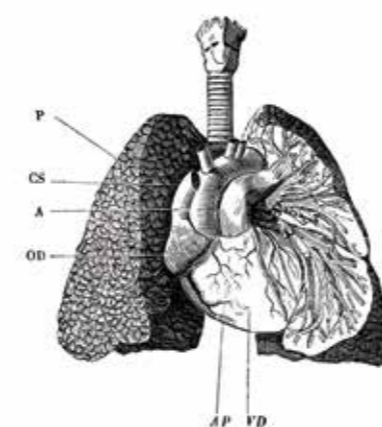
Para os pacientes que estão fora, a unidade ostenta taxa de sucesso superior a 70%. “Um número muito expressivo, pois apenas 5% dos pacientes que tentam parar de fumar sozinhos são bem-sucedidos a nicotina é extremamente viciante”, diz Dr. Deheinzelin. Justamente por isso, segundo o médico, o primeiro passo para tratar o vício é identificar quanto de dependência química e quanto de hábito o paciente acumula. A partir dessa informação, a equipe multiprofissional define como tratar cada caso até chegar num modelo adequado a cada um.

O programa antitabagista do Sírio-Libanês inclui cinco consultas médicas e cinco individuais com o psicólogo, mais as sessões

+ Dois anos depois de largar o cigarro, o risco de infarto ou acidente vascular cerebral (AVC) cai pela metade. Já o risco de câncer de pulmão, para diminuir na mesma proporção, precisa de cinco anos sem cigarro

de manutenção para controle e prevenção de recaída. Na abordagem médica, são feitas entrevistas que levantam o histórico de saúde do paciente, a fim de verificar outros problemas além do tabagismo. “Além de realizarmos esse mapeamento da saúde, entramos com a prescrição necessária, tanto às eventuais comorbidades encontradas, quanto para auxiliá-lo a parar de fumar sofrendo menos com a abstinência causada pela dependência química”, afirma Dr. Nathan.

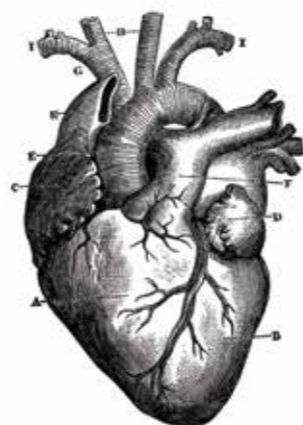
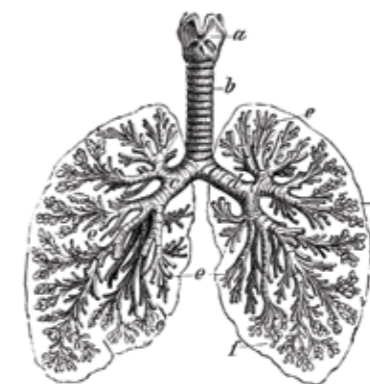
A equipe da psicologia garante o apoio necessário e adequado ao que cada paciente precisa para vencer os aspectos psíquicos da dependência, incluindo possíveis mudanças de hábito e o estabelecimento de novos pa-



EXTREMAMENTE VICIANTE: APENAS **5%**

dos pacientes que tentam parar de fumar sozinhos são bem-sucedidos

O CÂNCER DE PULMÃO TEM **80%** dos casos motivados pelo tabagismo



O VÍCIO ESTÁ RELACIONADO A **75%** dos tumores malignos humanos, fora as doenças cardiovasculares, para as quais pode ser a causa ou o agravante

Ilustrações: iBusca e travele1116/Getty Images

drões comportamentais. Isso porque, segundo os especialistas, boa parte do vício está atrelada a hábitos cotidianos. “O fumante chega em casa e precisa acender um cigarro, entra no carro, outro, e sai do banho, mais um. Não se combate esse hábito psíquico somente com remédio, por isso desenhamos um pacote de atendimento, médico e psíquico, que o acompanhará por cerca de 6 meses”, completa Dr. Deheinzelin.

A política mundial de combate ao tabaco teve início há mais de 30 anos, na medida em que repetidos estudos clínicos foram mapeando todos os danos que o vício pode causar à saúde, as chamadas doenças tabaco-relacionadas, como os conhecidos problemas respiratórios denominados DPOC, enfisema e câncer de pulmão. “Mas, além do câncer de pulmão, que tem 80% dos casos motivados pelo tabagismo, o vício está relacionado a 75% dos tumores malignos humanos, fora as doenças cardiovasculares, para as quais pode ser a causa ou o agravante”, reforça o pneumologista.

Depois de deixar de fumar, o organismo do paciente não volta a ser como antes do vício. “O próprio enfisema não tem cura”, lembra Dr. Nathan. Mas, à medida que se para de insultar cotidianamente o pulmão com o tabaco, você para de lesionar essa estrutura e começa a reduzir os riscos de doenças associadas ao cigarro. Por exemplo, dois anos depois de largar o cigarro, o risco de infarto ou acidente vascular cerebral (AVC) cai pela metade. Já para diminuir o risco de câncer de pulmão na mesma proporção, são necessários cinco anos sem cigarro. “Ou seja, sempre é tempo de parar de fumar”, advertem os especialistas.

Os interessados podem agendar consultas e obter mais informações, bem como formulários para mapear o grau de dependência à nicotina, no site do Sírio-Libanês: www.hsl.org.br ■



A certeza do
bom dia

O café da manhã garante a energia necessária para o dia todo

Sabe a máxima da sua avó: o ideal é ter um café da manhã de rei, um almoço de príncipe e um jantar de plebeu? Pois é, continua muito atual.

Dra. Claudia Kalil, endocrinologista e coordenadora do Núcleo de Transtornos Alimentares do Hospital Sírio-Libanês, acaba de voltar do Congresso Europeu de Obesidade, em Glasgow, e conta que a frase foi lembrada e aplaudida por lá. Segundo ela, o café da manhã garante a ativação de uma espécie de eixo orgânico para manter uma alimentação equilibrada ao longo do dia. “A minha experiência médica na área tem demonstrado que todos que ficam em jejum pela manhã fazem uma boa refeição no almoço e exageram no jantar”, afirma.

Há uma série de estudos que indicam que pular o café está relacionado ao sobrepeso e à obesidade, além de aumentar o risco para diabetes tipo 2. Uma pesquisa da Universidade de Minnesota (EUA) com 2.200 adolescentes mostrou que o grupo que consumia o café da manhã mantinha uma dieta saudável e era mais ativo fisicamente, em comparação ao que ficou sem a refeição. Para a especialista, vale fazer um desjejum com

+ “A minha experiência médica na área tem demonstrado que todos que ficam em jejum pela manhã, fazem uma boa refeição no almoço e exageram no jantar”

Dra. Claudia Kalil

alimentos mais proteicos e menos carboidratos. “Eles melhoram o metabolismo e evitam os picos de insulina estimulantes de apetite no organismo”, explica.

Para o nutricionista do Sírio-Libanês Victor Rosa, ignorar a primeira refeição do dia é dar continuidade ao jejum iniciado na hora de dormir. “O que acontece é que, depois de 7 horas dormindo, o organismo está com as taxas de glicose e vitamina C baixas, e o desjejum é o repositores dessas perdas e da energia necessária para o início do dia”. Além disso, ele opina que essa é a pior hora para pular a refeição, pois as atividades e o gasto de energia são diurnos.

Se for para escolher, ele afirma que compensa mais pegar leve à noite, quando o organismo está se preparando para repousar, e alerta: “A falta de fome pela manhã pode inclusive ser reflexo de um jantar muito gorduroso. Essa é a pior escolha, pois além de haver pouco consumo de energia em repouso, a refeição noturna pode compensar e até multiplicar as calorias que seriam consumidas pela manhã.”

Ainda assim, tem a turma que prefere dormir um pouco mais a preparar a refeição ou os que alegam não ter fome pela manhã. Os especialistas recomendam que não façam isso. “Se sai de casa muito cedo, em um horário em que está sem fome, organize-se para uma refeição no meio da manhã, por volta de 9 horas”, recomenda Dra. Claudia.

Na opinião da endocrinologista, não há necessidade de comer muito em nenhuma refeição, somente o necessário para saciar a fome. “Para um bom café da manhã, bastam um suco ou uma fruta, um carboidrato, uma proteína e o café com leite, como comiam nossos avós”, ilustra. O corpo funciona por meio de reações químicas e elas só vão acontecer de forma satisfatória se forem consumidos os nutrientes necessários.

Julia Methelova/Shutterstock



SUGESTÕES PARA UM BOM DESJEJUM:

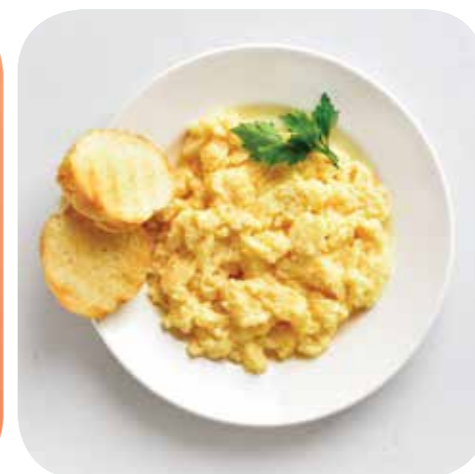
CÁRDAPIO PRÁTICO

OPÇÃO 1

- 1 xícara de café com leite desnatado (evite adoçar)
- 2 fatias de pão de forma integral OU 3 unidades de torrada integral (10g cada torrada)
- 1 fatia grossa de queijo branco OU 1 ovo mexido
- 1 maçã OU pera OU banana

OPÇÃO 2

- 1 fatia de pão de forma 100% integral OU 1 fatia (equivalente) de pão artesanal
- 1 ovo mexido com 1 colher de sopa de creme de ricota OU 1 colher de sopa de creme de queijo minas light
- ½ mamão papaya com 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos
 - 1 xícara de café (evite adoçar)



Agora, a recomendação geral é sempre evitar o açúcar, pois além de não saciar ele tende a aumentar o apetite para o almoço. O açúcar sempre faz mal para a saúde e a mesma energia que ele assegura está presente na farinha que compõe o pão ou na fruta. “Além disso, todo carboidrato simples provoca picos de insulina em nosso organismo, que são grandes estimuladores do apetite. O ideal é sempre consumir o carboidrato na companhia da proteína”, explica a endocrinologista.

PROTEÍNAS GARANTEM SACIEDADE

Um estudo feito por cientistas das universidades de Yale e de Missouri-Columbia trouxe uma informação importante sobre o café da manhã. O consumo de proteínas na primeira refeição do dia ajuda a reduzir o apetite até a hora do almoço. Os resultados foram divulgados na Conferência da Sociedade Americana para a Nutrição Experimental na Biologia e mostram que o cardápio que inclui ovos, por exemplo, aumenta a produção de um hormônio que melhora a saciedade ao longo de todo o dia. ■

Fotos Shutterstock



PARIS

INESQUECÍVEL A QUALQUER TEMPO

Ela pode não ter belezas naturais como Rio de Janeiro ou Veneza, mas a arquitetura impecável, o charme de suas ruas, os imponentes monumentos e pontes e o espírito libertário e boêmio do francês, aliados a séculos de história, mostram o que o homem é capaz de fazer de melhor e tornam a estada em Paris, sem exageros, inesquecível.

Habitada por pouco mais de 2 milhões de pessoas, a cidade é plural em todos os aspectos. Além de cortada pelo rio Sena, com cerca de 13 quilômetros de comprimento – e com 37 pontes sobre ele, algumas com status de atração turística monumental –, Paris também é lembrada pelas artes, pela luz, pela alta-costura, pela comida, pela vida boêmia, pela intelectualidade e muito mais. Vale a pena dedicar um tempo para conhecer a Cidade Luz a qualquer chance. O melhor momento é agora. É uma cidade de estações bem demarcadas: no verão faz calor de verdade (30°C ou mais), no outono as árvores ficam lindamente avermelhadas, na primavera a cidade é colorida e florida (chuvosa) e o inverno tem um frio e tanto.

BOA PARA CAMINHAR OU PEDALAR

A cidade está dividida em 20 zonas demarcadas em formato de espiral chamadas de *arrondissements*. Elas são numeradas a partir do centro, ou seja, quanto mais baixo o número, mais perto de tudo aquela região será. Há, também, a divisão pelas margens do rio Sena: Rive Droite é a Margem Direita, onde estão o Arco do Triunfo, a Champs-Élysées, o Louvre; Rive Gauche é a Margem Esquerda, onde ficam a Torre Eiffel e o Museu d’Orsay.

Não por acaso é a terceira cidade mais visitada do mundo. No ano passado, recebeu mais de 17 milhões de turistas, perdendo somente para Bangkok e Londres, e está sem-

pre cheia de novidades, que vão de novos centros culturais e lojas badaladas a hotéis inusitados. Paris tem até um hotel que flutua sobre o Sena. O esporte favorito na cidade é a caminhada. As melhores descobertas se dão circulando por Paris. Para distâncias maiores, use o metrô, que não deixa de ser uma atração. Foi inaugurado em 1900 e é um dos mais antigos do mundo, hoje conta com 302 estações, ou seja, tem sempre uma parada por perto.

Quem curte pedalar pode usar o sistema Vélib. Não tem custo para o uso de até 30 minutos. Entre 30 minutos e 1h é cobrado € 1. Acima de uma hora, € 1 a cada 30 minutos. Tem também as bicicletas elétricas, a € 1 por cada meia hora; entre meia hora e uma hora, € 2; e acima de uma hora, € 2 a cada 30 minutos. O passe de um dia custa € 5 e o de uma semana custa € 15, com as mesmas cobranças adicionais. Agora, para usar o serviço, é preciso fazer inscrição antes.

LUGARES ESPECIAIS

Bons lugares para caminhar ou pedalar por Paris não faltam, mas alguns recebem destaque: o Marais, na Margem Direita do Sena, é, sem dúvida, um deles. Foi o bairro da nobreza francesa e hoje é ocupado por parte da vanguarda da cidade, com galerias, ateliês, lojas de design, cafés. Montmartre é outra região atraente, com seus bistrôs cheios de gente na calçada e clima boêmio. A Bastille é o pedaço de ótimas feiras, restaurantes gourmets e bares animados. Na outra margem do Sena, o Quartier Latin, nome vindo do fato de o latim ser o idioma oficial ali até a Revolução Francesa, no final do século 18, também mantém astral jovem e boêmio e abriga a Sorbonne, fundada no século 13. Em seu vizinho Saint-Germain-des-Prés, entorno da igreja do século 11 de mesmo nome, o passeio tem estilo românico, é das regiões mais elegantes da cidade.

Em sentido horário, a partir da foto abaixo, o Centro Georges Pompidou, o Arco do Triunfo, vista aérea de Paris e o Museu do Louvre



MONUMENTOS POPULARES

É impossível mapear todas as atrações de Paris numa reportagem apenas. Entre as mais conhecidas mundo afora estão:

Torre Eiffel A torre-símbolo da cidade, com 324 metros de altura, era para ser um monumento temporário para a Exposição Universal de 1889 e hoje é a atração turística mais visitada do mundo. Vale comprar o ingresso pela internet com antecedência.

Arco do Triunfo Construído em 1836, para comemorar a vitória de Napoleão Bonaparte na Batalha de Austerlitz, fica na Étoile, uma rotatória de onde partem 12 avenidas, incluindo a Champs-Élysées, tem um mirante no topo, a 50 metros de altura, mas para chegar nele é preciso subir 284 degraus.

Ópera Garnier Foi projetada, em 1860, pelo arquiteto Charles Garnier para homenagear a França, então comandada por Napoleão III, ostenta toda a opulência da época na sua decoração rebuscada, em vermelho e dourado. A melhor forma de conhecê-la é assistindo a um concerto, mas também tem tour guiado.

Museu do Louvre O palácio do século 12 foi convertido na Meca da arte em 1793, quatro anos após a Revolução Francesa, e abriga um dos mais populares quadros da história da arte, Mona Lisa (ou La Gioconda), de Leonardo da Vinci, e Vênus de Milo, uma das mais conhecidas esculturas. Do lado de fora, também merece uma visita a pirâmide de vidro do arquiteto sino-americano I.M. Pei.

Moulin Rouge Foi um dos mais famosos cabarés do mundo, fundado em 1889, em Montmartre. A casa do *french cancan* logo ganhou fama e passou a ser frequentada

pela boemia da época, como Toulouse-Lautrec e Auguste Renoir. Hoje suas noites feéricas deram lugar a shows para turistas.

Centro Georges Pompidou Centro cultural que abriga uma diversidade de produções. Nele estão, por exemplo, o Museu Nacional de Arte Moderna, a Biblioteca Pública de Informação e o IRCAM, um centro para música e pesquisas acústicas. Seu nome vem de Georges Pompidou, presidente da França de 1969 até 1974, que encomendou a construção.

Também foi anexado ao centro, recentemente, o Atelier Brâncuși, que abriga esculturas do artista romeno Constantin Brâncuși em um ambiente que recria as condições de trabalho e a luminosidade de seu estúdio de criação. Está localizado na área de Beaubourg, no 4º *arrondissement* de Paris, próximo a Les Halles, um shopping subterrâneo ligado ao metrô e à Rua de Rivoli, uma rua comercial cujas lojas incluem algumas das marcas mais elegantes do mundo. Por causa de sua localização, o Centro Georges Pompidou é conhecido localmente como Beaubourg apenas.

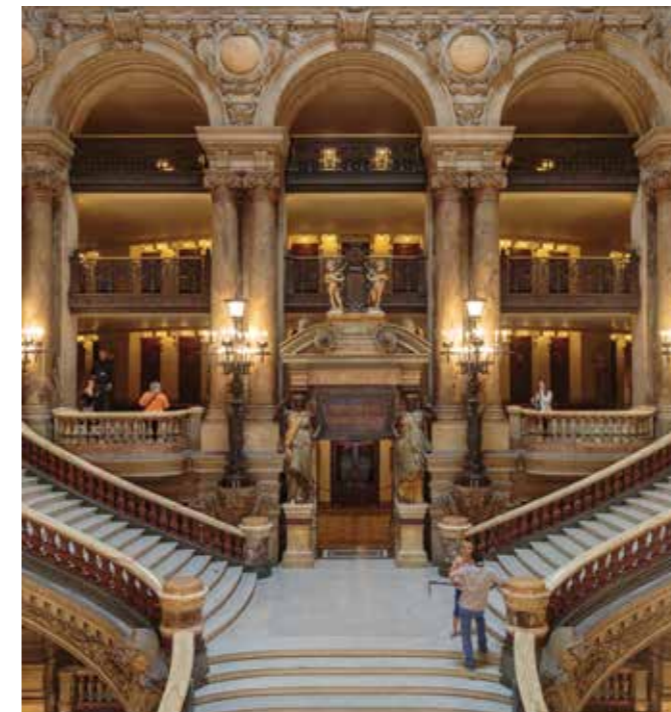
Museu d'Orsay Em uma das margens do Sena, dentro de uma antiga estação de trem, o museu abriga a maior coleção de arte impressionista da França.

Catedral de Notre-Dame Depois do incêndio de abril de 2019, as visitas foram suspensas, mas ela segue um marco da capital francesa.

Mais informações: www.parisinfo.com

OUTROS PONTOS

- Fonte na Praça Concorde
- O Hotel des Invalides, que abriga a tumba de Napoleão
- As duas ilhas no Sena que formaram os primeiros núcleos populacionais da cidade: em primeiro plano, a Ilha de St.-Louis; ao fundo, a Ilha de la Cité, com a catedral de Sainte-Chapelle, construída com o objetivo de armazenar relíquias como a suposta coroa de espinhos de Jesus Cristo
- Ponte Neuf, a mais antiga de Paris, já inspirou um quadro de Monet com o mesmo nome
- O antigo bairro boêmio de Montmartre, em Paris, recebe turistas atrás de shows noturnos e simpáticos ateliês
- A Basílica do Sacré-Coeur, em Montmartre, em Paris
- O Grande Arco de La Defense
- O rio Sena e suas diversas pontes na região de Paris
- Jardim vertical de Patrick Blanc no Museu Quai Branly
- Os calmos jardins da praça des Vosges hoje são perfeitos para passear, mas já foram palco de duelos de espada e torneios de cavaleiros
- Esplanada do Trocadéro, em Paris
- O Palácio de Luxemburgo, comissionado por Maria de Médici
- Jardim de Luxemburgo, intimamente ligado à história da realeza francesa desde o século 17
- Galeria das Batalhas no Palácio de Versailles, um passeio bacana nos arredores do Palácio de Versailles
- Jardins do Palácio de Versailles



Fotos Shutterstock

Em sentido horário, a partir do alto à esq., o Palais Garnier, o Museu d'Orsay, a Ponte Alexandre III com o Hotel Les Invalides ao fundo e os pés da Torre Eiffel

*Ampliamos nossa atuação
e o Hospital Sírio-Libanês, em
Brasília, já está funcionando.*



Responsável técnico: Dr. Gustavo dos Santos Fernandes – CRM/DF: 16558

Novos
caminhos
novas
histórias

Excelência no cuidado em diversas especialidades como Oncologia, Cardiologia, Ortopedia e Neurologia

+ Pronto Atendimento Adulto, Medicina Diagnóstica e Centro Cirúrgico

SGAS 613, s/n, Lote 94 • Asa Sul

Informações sobre cobertura e reembolso: (61) 3044-8888

www.hsl.org.br



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**

Crystal Light/Shutterstock



Sírio-Libanês amplia **CENTRO DE HEMODIÁLISE**

A instituição aumentou o número de leitos para o tratamento convencional e expandiu o programa pioneiro de hemodiálise noturna para garantir mais opções e conforto aos usuários

O Centro de Hemodiálise do Hospital Sírio-Libanês está maior, a capacidade de atendimento diurna passou de 15 para 24 pacientes, e a noturna, de 7 para 12. Além disso, os equipamentos foram modernizados. De acordo com Dr. Claudio Luders, coordenador do Centro de Hemodiálise, a nova configuração do centro vai operar com o que há de mais avançado em equipamentos e garantir mais conforto e opções de atendimento aos pacientes.

“Além de mais espaço, mais privacidade, aparelhos de televisão com áudio individualizado, camas hospitalares mais modernas instaladas para as sessões noturnas, passaremos a operar com um novo conceito de diálise, a hemodiafiltração”, conta o especialista. A máquina de hemodiafiltração, segundo ele, é a última geração de equipamento para diálise, o que há de mais seguro e mais eficaz para os usuários. O equipamento opera com dupla filtragem da água e, comparado ao método anterior, é capaz potencializar a remoção de substâncias tóxicas retidas pela falência renal.

ÁGUA ULTRAPURA

Só para ilustrar a sofisticação exigida pelos equipamentos modernizados do novo centro de diálise, o HSL renovou todo o sistema de tratamento da água, incorporando o conceito de água ultrapura. “Com isso, deixamos de atuar com tanque de armazenamento e toda a água produzida, especialmente para a diálise, é usada nas sessões”, conta Dr. Luders. Segundo ele, o tratamento sofisticou a versão anterior de osmose reversa, passando a ter duplicidade em todos os pontos, com ganhos na qualidade do processo e na segurança.

QUALIDADE DO SONO E DA SESSÃO

Os pacientes que têm muitas atividades durante o dia e preferem fazer hemodiálise noturna passam a ter o espaço e a privacidade necessários para dormir durante a sessão. Operando no conceito de primeira classe das aeronaves comerciais, os leitos destinados à diálise noturna têm cortinas e serviços individualizados, como televisores e fones de ouvido dedicados à cada leito, sob o controle de cada paciente. Além disso, as sessões noturnas passam a ser feitas em camas hospitalares mais modernas. “Com isso, queremos garantir as condições para que os pacientes atendidos aqui, à noite, possam dormir tranquilamente durante as 8 horas de hemodiálise”, explica Dr. Claudio Luders, coordenador do Centro de Hemodiálise.

Além de mais confortável e de liberar o paciente para as suas atividades profissionais diurnas, a hemodiálise noturna, por ser feita em períodos mais longos, garante mais eficiência ao processo e, consequen-

temente, melhora a qualidade de vida dos pacientes. Isso acontece porque, graças à maior duração, a sessão é menos intensa, assegurando maior conforto e menos efeitos colaterais. Entre os benefícios da versão noturna está o maior controle da pressão arterial. “Há relatos de que a maioria dos pacientes que optaram por essa versão deixou de tomar medicamentos hipotensores”, conta Dr. Luders. De acordo com o médico, os pacientes com hipertensão refratária, hipertensão de difícil controle, com disfunção cardíaca e com dificuldade de adaptação às exigências dietéticas oriundas da falência renal são os que mais se beneficiam da diálise noturna.

SAÚDE RENAL

Dados da Sociedade Brasileira de Nefrologia apontam que a população em diálise cresce, em média, 8% ao ano, no Brasil. De acordo com a Sociedade, uma em cada 10 pessoas adultas no mundo têm doença renal e milhões delas morrem anualmente por complicações relacionadas à doença renal crônica.

Tais complicações ocorrem porque na maioria das vezes a progressão da doença é silenciosa e as pessoas só procuram ajuda tardiamente, o que prejudica também o tratamento. Para evitar a doença, recomendam-se hábitos alimentares saudáveis, controle da pressão arterial, controle adequado do diabetes, prática de atividades físicas, não fumar, controle do peso, beber bastante água e nunca tomar remédios sem orientação médica.

Para diagnosticá-la, as pessoas devem consultar um médico regularmente, pedir exames de urina e verificação da dosagem de creatinina no sangue. O diagnóstico é importante para o início do tratamento. “E o tratamento precoce é fundamental para interromper ou retardar a progressão da doença renal e pode ajudar a impedir que o paciente necessite de diálise”, alerta Dr. Claudio Luders. ■



Fotos Nicola Labate



MEDICINA SEM FRONTEIRAS

A telemedicina permite romper a barreira geográfica e levar o know-how do Sírio-Libanês a médicos das mais distantes regiões brasileiras

Realidade no Hospital Sírio-Libanês desde janeiro deste ano, a telemedicina já atua em quatro projetos, sendo o mais importante o Regula + Brasil, destinado à saúde pública. De acordo com Dr. César Biselli, responsável pela área, todo tipo de atendimento mediado por tecnologia é telemedicina e o recurso tem variadas aplicações para o segmento.

O Sírio-Libanês, no entanto, quando decidiu inaugurar a divisão, elegeu dois fo-

cos: atenção primária e impacto social. O objetivo da instituição é usar a telemedicina para conectar médicos de família e especialistas do Brasil todo com a rede de especialistas Sírio-Libanês para tirar dúvidas, discutir casos e definir condutas. “É comum os médicos terem de duas a quatro dúvidas durante o dia de atendimento. Se um dos médicos de nossa rede tem, por exemplo, dúvidas sobre uma pinta ou sobre o resultado de um exame de pacientes, ele manda o resultado ou a foto da pinta para a equipe da telemedicina e nossos especialistas de plantão ajudam a analisar e definir o melhor caminho”, explica.

Os projetos da telemedicina mantidos pelo Sírio-Libanês são todos adequados à legislação vigente. Hoje a instituição usa a tecnologia para dar suporte médico a médico, afim de que estes possam oferecer o melhor atendimento a seus pacientes. A rede de atendimento disponível tem 32 médicos da instituição, de 14 diferentes especialidades clínicas e cirúrgicas. Esses profissionais estão disponíveis durante

todos os dias, em horário comercial, para discutir casos e definir o melhor caminho junto aos 2.225 médicos das Unidades Básicas de Saúde do Amazonas, de Porto Alegre, de Belo Horizonte, Distrito Federal e dos demais projetos contemplados pela telemedicina do Sírio-Libanês.

PELO SOCIAL

O Hospital Sírio-libanês já é reconhecido pela excelência com que trata seus pacientes na rede privada, mas pouco se sabe sobre o trabalho social que a instituição mantém. “Hoje, o hospital é responsável por mais leitos públicos do que privados e tem projetos filantrópicos em praticamente todos os estados do país, por meio do Programa de Apoio ao Desenvolvimento Institucional do SUS (PROADI), exceto no Amapá”, conta Dr. Biselli. Por isso, a instituição escolheu a telemedicina como uma das ferramentas tecnológicas capazes de ampliar tal iniciativa. “A tecnologia nos permite romper a barreira geográfica e levar o know-how de nossos médicos às

mais distantes regiões brasileiras”, completa o gestor do programa.

Em seis meses de existência, o projeto já avaliou 167 mil casos com base em protocolos médicos, orientou os tratamentos que poderiam ser resolvidos pela atenção primária e definiu as prioridades de encaminhamento a especialistas para os quatro estados em que atua. “A gente transformou uma fila de espera de 167 mil pacientes em uma lista de prioridades com somente 30% deste total aguardando um especialista”, orgulha-se.

Todos os casos encaminhados pelas regiões à equipe da Telemedicina do Sírio-Libanês podem ser discutidos por telefone com médicos e especialistas do Sírio-Libanês e as condutas sugeridas ao solicitante são registradas e respaldadas com duas referências técnicas. O atendimento oferecido é avaliado, com nota de 0 a 10, por uma URA (Unidade de Resposta Audível) e a satisfação do usuário com o atendimento, medida em NPS (Net Promoter Score), está em 95%.

Em termos de benefício para o paciente, um dos resultados práticos alcançados

é o da ortopedia, de Porto Alegre: antes do Regula + Brasil começar a atuar na região, a média de espera do paciente aprovado era de cerca de 170 dias para conseguir o primeiro agendamento e mais 14 dias para passar na consulta, independentemente da gravidade do caso, pois não havia triagem de qualquer espécie. Hoje, em 20 dias é feito o agendamento e a consulta de um paciente grave.

SAÚDE DOS COLABORADORES

Em termos de atenção primária, também é crescente a preocupação do hospital. “Pois nosso foco é cuidar da saúde dos pacientes e não somente tratar suas doenças”, afirma Dr. Biselli. A atenção primária é a área da medicina voltada à prevenção e ao tratamento dos casos de baixa complexidade, como diabetes, hipertensão, obesidade e há um profissional de medicina dedicado a esses cuidados, o médico de família. São o que eram os clínicos gerais da época de nossos avós, são médicos generalistas, aptos a acompanhar o paciente integralmente em seu histó-

rico de saúde. “Quem inaugurou esse tipo de atenção no Brasil foi a saúde pública, com os programas de saúde da família e com as Unidades Básicas de Saúde do SUS. A medida merece reconhecimento, pois, à medida que o paciente é visto de maneira integral e tem seu histórico médico acompanhado, o cuidado é coordenado e exige menos exames, especialistas e deslocamentos desnecessários”, comenta Dr. Biselli.

Na iniciativa privada, o Cuidando de Quem Cuida, destinado aos colaboradores do Hospital Sírio-Libanês, é um dos projetos pioneiros a seguir a tendência de alguns dos sistemas de saúde mais avançados do mundo, como os estabelecidos no Canadá e na Inglaterra. Desde 2014, os 12 mil colaboradores e dependentes têm um médico de família responsável por atender e acompanhar a saúde dos profissionais da instituição. Essa iniciativa, ampliou para os colaboradores o acesso ao atendimento do Hospital Sírio-Libanês sem ampliar gastos. De acordo com o médico, a iniciativa foi tão bem-sucedida que hoje o Sírio-Libanês oferece o serviço a outras empresas como os bancos Itaú, Santander e Votorantim, mantendo, dentro de cada uma dessas empresas uma unidade do Sírio-Libanês, com um médico de família, que atende às respectivas equipes. “Agora, com a telemedicina, acreditamos que esse projeto pode ir ainda mais longe”, conclui. ■

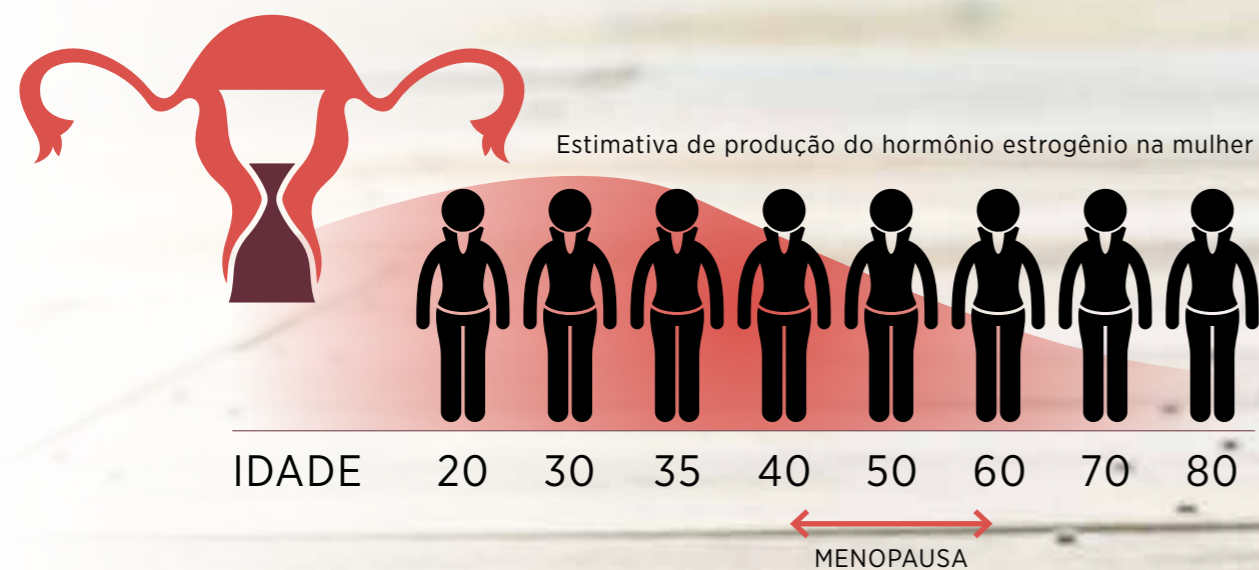


Metamorworks/Shutterstock

Menopausa

é mais uma fase da vida

Eduardo Motta, ginecologista do Hospital Sírio-Libanês e professor colaborador da Universidade de São Paulo, fala sobre climatério e menopausa. Ele explica os avanços obtidos pela mulher do século 21, passando por alimentação, reposição hormonal e o chip da beleza



Como definir menopausa e o período que a antecede? Menopausa é, por conceito, a interrupção da menstruação. Só estão na menopausa as mulheres que ficam sem menstruar por 12 meses. O que acontece em torno dos 50 anos. Em alguns casos isso pode acontecer prematuramente por questão constitucional ou médica. O término da menstruação não significa que a mulher não vai ter mais produção hormonal, ela ainda terá, só que em quantidade insuficiente para menstruar. Essa produção segue por alguns anos, tempo também variável de pessoa para pessoa. Isso explica por que há mulheres que têm muito poucos sintomas associados à menopausa, outras com sintomas intensos e outras que desenvolvem os sintomas algum tempo depois, tudo vai depender de quanto hormônio a mulher ainda produz de base.

No período que antecede a menopausa, a mulher já vem naturalmente tendo uma redução da produção hormonal. Essa fase é convencionalmente chamada de climatério. As consequências básicas dele são dificuldade para engravidar e alterações do ciclo menstrual. Esse período também é variável, mas algumas sociedades médicas consideram que a partir dos 40 anos a mulher entra no climatério. O critério adotado é o início da redução na produção dos hormônios. A maneira mais simples de observar isso é notar que depois dos 40 anos passa a ser bem mais difícil engravidar.

Quais os sintomas presentes nos dois períodos? Isso também é subjetivo, cada mulher tem um conjunto de sintomas. Há aquelas que têm somente a mudança no padrão menstrual, a menstruação acaba e elas não sentem absolutamente nada. Outras percebem mudanças na pele, no cabelo, nas unhas, na mucosa, no padrão do sono, na capacidade de concentração, um aumento da irritabilidade. Há outros relatos de de-

pressão ou alterações psíquicas, de diminuição de libido, ondas de calor, aumento da sudorese. Enfim, os sintomas são variados e experimentados de maneira diferente por cada mulher. A menopausa não é vivida da mesma maneira por duas mulheres da mesma idade.

Como as mulheres que têm todos esses sintomas podem aliviá-los? O que há de mais atual no tratamento da menopausa? Também a forma de lidar com os sintomas é variável, depende da intensidade e de cada pessoa. Uma maneira que costuma ser eficaz no geral é a atividade física. Recomendando a prática de exercícios aeróbicos e ao ar livre, são formas interessantes de combater esses sintomas. Outra conduta que ajuda é adotar uma dieta menos calórica. Há ainda as medicações que vão de lubrificantes íntimos e hidratantes para pele e cabelo adequados à fase até o próprio hormônio e as drogas que atuam no sistema nervoso central, onde se dá o estímulo para alguns desses sintomas. Isso porque parte dos sintomas da menopausa decorre da alteração em alguns neurotransmissores cerebrais, os prejuízos mais comuns são na produção de

+ Há evidências científicas de algumas plantas e alimentos que têm um efeito similar ao da reposição hormonal, mas é uma ação muito suave e discreta

dopamina e serotonina. O importante é ter em mente que a adoção de todo e qualquer tratamento para diminuir os sintomas da menopausa varia de mulher para mulher e requer orientação médica. Além disso, parte de todos os problemas relatados é fruto do envelhecimento natural das mulheres. Não há menopausa sem envelhecimento.

Há uma alimentação específica para essa fase da vida da mulher? Há evidências científicas de algumas plantas e alimentos que têm um efeito similar ao da reposição hormonal, mas é uma ação muito suave e discreta. O exemplo mais popular é a soja, mas insisto que são efeitos suaves e não é uma solução que atende às necessidades de todas. Vale lembrar também que a soja é um alimento calórico, com grande quantidade de gordura, se a mulher comer demais tende a engordar e esta é uma época em que terá mais dificuldade para perder peso. De maneira geral, o interessante é manter uma dieta equilibrada, baseada em proteína de boa qualidade, de preferência carne magra, peixe e frango. Vale lembrar que as carnes escuras de peixe e frango têm mais ferro. É recomendável reduzir o consumo de gorduras saturadas ou gordura animal e o de açúcares e farinha branca. É bom comer mais vegetais, frutas, legumes e que os cereais consumidos sejam integrais para aumentar o aporte de fibras no organismo, pois a falta de hormônio também deixa o intestino mais lento. A farinha branca, é bom lembrar, age como açúcar no corpo. Agora, não se trata de tudo ou nada, estou falando de dieta equilibrada.

Hormonioterapia: quais as vantagens, desvantagens, novidades e como as fumantes devem lidar com ela? O hormônio adequado para a reposição na menopausa é o estrogênio. Ele tem de ser usado com a progesterona nas mulheres que têm



Lilo Claretto

útero. Ele tem efeitos benéficos e adversos. De pronto, o médico deve verificar se sua paciente não tem contraindicação a ele. Exemplos clássicos são mulheres que tiveram câncer de mama ou têm risco de trombose, essas não devem usar. As demais podem adotar a reposição de estrogênio desde que informadas dos riscos e benefícios. Exemplos: há um pequeno aumento na chance de câncer de mama e trombose, em contrapartida, há redução do risco

de câncer de intestino e nos eventos cardiovasculares. Logo, cabe ao médico medir os riscos e benefícios e assegurar-se de que as pacientes decidam conscientemente se querem fazer a reposição ou não. Quanto às fumantes, elas terão maior risco, por exemplo, de trombose se optarem por reposição hormonal. No entanto, o próprio ato de fumar já aumenta as chances de câncer, trombose, infarto por si só. De novo, a decisão é de cada mulher.

Chip da beleza ou chip hormonal é um vilão ou um aliado da mulher na menopausa? O que é chamado de chip da beleza ou hormonal é somente um dispositivo inserido no corpo da mulher que vai liberando o hormônio pré-definido por médico e paciente no corpo da mulher. Em vez de tomar um comprimido, é possível optar por esse implante que libera o hormônio no local. É exatamente a mesma coisa. O que tem de ruim é a pessoa usar o nome chip para dar uma conotação de algo tecnologicamente mais avançado e o descaracterizar como uma terapia de reposição hormonal normal. É exatamente igual, com os mesmos benefícios e riscos. Eu sempre uso a analogia da dipirona: você pode tomar em gotas, na veia ou em supositório, mas é exatamente o mesmo remédio.

Sobre a adoção de hormônios masculinos ou outras novidades no tratamento da menopausa o que podemos dizer às leitoras? O que há de mais novo nos nossos dias é o aumento da discussão sobre o tema. Há uma tentativa de buscar tratamentos alternativos, fitoterápicos ou comportamentais, acupuntura, mindfulness, meditação, entre outros. O outro aspecto, que retoma reposição hormonal, é o acréscimo de hormônio masculino à reposição do estrogênio. Em alguns casos, vê-se mulheres nesse período tomando testosterona e suas variantes. Esses hormônios não corrigem os sintomas da menopausa propriamente ditos, mas, por serem anabólicos, eles ajudam a aumentar a musculatura. No entanto, aumentam os riscos cardiovasculares, como de enfarte e derrame. Para as fumantes, a contraindicação a esses hormônios é ainda maior. Além disso, os hormônios masculinos acentuam a queda de cabelos. Mulheres que usam tais hormônios ficam com o cabelo ralo como o dos homens nessa idade. ■

Nada supera o amor por cuidar de pessoas, mas, no tempo livre, ele faz questão de retirar o jaleco e fazer a manutenção de seus jipes históricos

Fotos: Nicola Lubate

Jipes

sob manutenção cirúrgica

Com a vida dedicada à medicina, Dr. Sérgio Arap, cirurgião de cabeça e pescoço do Hospital Sírio-Libanês, declarou à VIVER que, para ele, a medicina é um hobby em si. “Nada supera o prazer de cuidar de um paciente, a medicina é uma paixão que coloca qualquer outra como secundária”, disse.

A dedicação do cirurgião à profissão é tamanha que não dá para colocar o currículo completo dele nesta reportagem, mas segue um trechinho: Dr. Arap é médico há quase 30 anos, cirurgião e pesquisador, tendo passado por várias instituições, como Faculdade de Medicina da USP, estágio na Mayo Clinic de Jacksonville (Flórida – EUA), Fundação Getúlio Vargas, Hospital das Clínicas e Hospital Sírio-Libanês. Dedicava diariamente cerca de 10 horas à medicina, distribuídas em quatro funções: livre-docência no Hospital das Clínicas, cirurgias de cabeça e pescoço no Sírio-Libanês, atendimento em consultório e gestão do fluxo de paciente cirúrgico e demais procedimentos cirúrgicos. Acha impossível imaginar Dr. Arap sem jaleco? Engana-se. Nas horas vagas, o médico tomou gosto pelo antigomobilismo e achou tempo, disposição e curiosidade suficientes para receber três prêmios em dois anos, sendo um deles inédito.

Tudo começou com as viagens de família às feiras de carros antigos para acompanhar o interesse do sogro, que matinha e expunha carros americanos e italianos. Eram dois Packards, dois Alfas Romeos e um Oldsmobile. Iam, normalmente, para as mais famosas feiras nacionais de antigomobilismo, Araxá, São Lourenço e Lindoia. Dr. Arap conta que ficava olhando os carros expostos e que jipe sempre foi o seu preferido, embora não tivesse o seu. Segundo ele, esse carinho pelo modelo começou na infância, quando circulava no jipe de seu tio pela fazenda da família. “Eu tinha uns 8 anos, percorríamos a terra, todo o entorno, subíamos montanhas, eu



achava tudo muito divertido”. Na juventude, ele retomou a relação com o carro durante o serviço militar. “Saíamos somente com esses carros e eu me impressionava com a resistência deles”, conta. Mas, somente há dois anos, o cirurgião teve a chance de comprar os seus próprios jipes e passar a expositor do antigomobilismo.

Aqui vale parênteses para explicar a dor e a beleza da escolha do hobby. A diferença entre colecionar carros antigos e dedicar-se ao antigomobilismo é que a categoria escolhida por Dr. Arap exige que os modelos tenham pelo menos 80% de originalidade. Isto é, o carro e as suas peças têm de ser do jeito que eram quando saíram da fábrica. “Se você procurar na internet, vai encontrar um montão de jipe CJ5 adaptado, ou seja, os donos trocam tudo, rodas, pneus, capota, colocam motor de Opala ou de Santana, os meus carros são completamente originais, com placas pretas e certificado da Federação Brasileira de Automóveis Antigos”, orgulha-se Dr. Arap.

Para o médico, parte do charme do hobby é o garimpo de peças. Ele conta que já ficou

quase dois anos procurando uma capa de pisca para o seu jipe 1974 e que a manutenção dos carros lhe traz muita satisfação. “Eu sempre fui xereta em mecânica e gosto muito de cuidar da manutenção. Tirando itens de segurança, que entrego a um mecânico especializado, eu mesmo faço os consertos dos meus jipes”, conta. Segundo ele, o prazer que o hobby oferece, entre cuidados e passeios com a família, é hoje a melhor maneira de recarregar baterias no fim de semana.

SOBRE O JIPE

Criado pela fabricante americana Willys Overland no início da Segunda Guerra, o Jeep original só assumiria oficialmente seu nome anos depois, tornando-se uma marca registrada. No Brasil, chegou no início dos anos de 1950, fabricado pela Ford e, a partir de 1987, a Jeep passou a fazer parte do grupo Chrysler (hoje grupo FCA, sigla para Fiat Chrysler Automobiles). Ao longo de 74 anos, os veículos da marca foram protagonistas de diversos episódios históricos, graças à robustez, eficiência e carisma que sempre os caracterizaram. A receita seria ainda mais azeitada com os elementos de conforto, segurança e sofisticação adicionados aos modelos mais recentes.

Dr. Arap tem, hoje, dois jipes certificados pela Federação: um importado, Willys Overland (CJ2A), 1946, que foi o primeiro jipe civil fabricado. Por isso, o CJ ficou conhecido como civilian jeep. O outro é nacional, o jipe Ford Willys CJ5, de 1974. Os dois são certificados pela federação e, juntos, acumulam dois prêmios em dois anos. O mais novo, o modelo da Ford, ganhou duas vezes consecutivas o prêmio de Utilitário Nacional Mais Original da feira de Lindoia. Uma conquista histórica, pois, uma das regras da feira é não premiar o mesmo carro antes de completar seis anos da vitória anterior. Sobre o que representa uma premiação como essa, Dr. Arap responde: “É quase como terminar uma cirurgia bem-sucedida”. ■

Certificação internacional de **QUALIDADE**

Sob gestão do Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês, o Serviço Público de Reabilitação Lucy Montoro recebe o selo da mais importante certificadora internacional para o segmento

O Serviço de Reabilitação Lucy Montoro, localizado em Mogi Mirim e que atende à rede pública do interior de São Paulo, recebeu o grau máximo da “acreditação” da CARF (Commission on Accreditation of Rehabilitation Facilities). A certificação vale por três anos e consolida o trabalho de garantir excelência à rede pública nacional realizado pelo Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês (IRSSL) em conjunto com o Hospital Sírio-Libanês e a Rede de Reabilitação Lucy Montoro, do Governo do Estado de São Paulo.

Desde 2012, quando iniciou a gestão da unidade, o Instituto promoveu uma série de investimentos e aperfeiçoamentos na estrutura física, bem como nos processos assistenciais e administrativos, com o intuito

de elevar a qualidade dos atendimentos e garantir a segurança do paciente. Ao longo dos anos, o Serviço de Reabilitação Lucy Montoro tornou-se um centro de referência para pessoas com deficiência física de 46 municípios do interior paulista, e a conquista da certificação – mundialmente reconhecida pelos altos níveis de exigência relativos à qualidade dos programas de reabilitação – vem coroar a iniciativa e o empenho de lideranças e colaboradores do HSL e IRSSL em parceria com o governo do estado.

REABILITAÇÃO MOGI MIRIM

A trajetória rumo à certificação começou há 2 anos. Durante esse período, a unidade recebeu visitas periódicas de consultores homologados para avaliação do desempenho em relação à adequação das normas e processos aos requisitos da CARF. Para a visita acreditadora, em dezembro de 2018, a unidade precisava cumprir cerca de dois mil padrões estabelecidos no manual de qualidade da CARF Internacional, como atualização de todos os procedimentos aplicados nos programas, revisão de diretrizes clínicas, levantamento e monitoramento de indicadores claros e precisos, implantação de protocolos de segurança do paciente, bem como revisão da infraestrutura para a segurança de pacientes, colaboradores e familiares. No Brasil são apenas 10 unidades certificadas pela CARF, todas localizadas no estado de São Paulo.

SOBRE O IRSSL

Fundado em 2008, o Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês (IRSSL) é outra ramificação do hospital para cumprir sua missão de retornar à sociedade a acolhida obtida pelos imigrantes sírio-libaneses no final do século 19. O Instituto é inteiramente voltado aos pacientes do SUS. O financiamento é do governo estatal, mas a gestão e a responsabilidade pelo atendimento são do Sírio-Libanês. O Instituto atua nos hospitais públicos que administra transferindo conhecimento nas áreas de gestão em saúde, medicina e tecnologia, sem nenhum fim lucrativo. Organização social credenciada e focada em parcerias público-privadas na área da saúde, o IRSSL é responsável, atualmente, pela manutenção e gestão de três hospitais públicos, um ambulatório e um serviço de reabilitação das redes municipal e estadual de São Paulo. Estão sob o guarda-chuva do IRSSL o Hospital Municipal Infantil Menino Jesus, em contrato firmado com a Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo, e as instituições estaduais Hospital Geral de Grajaú, Hospital Regional de Jundiaí, Ambulatório Médico de Especialidades (AME) Dra. Maria Cristina Cury e a unidade do Serviço de Reabilitação – Rede Lucy Montoro, na cidade de Mogi Mirim. Em todos eles, o modelo administrativo prioriza a eficiência de resultados assistenciais, o atendimento humanizado e a transparência na prestação de contas. ■

MUNDO AFORA

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



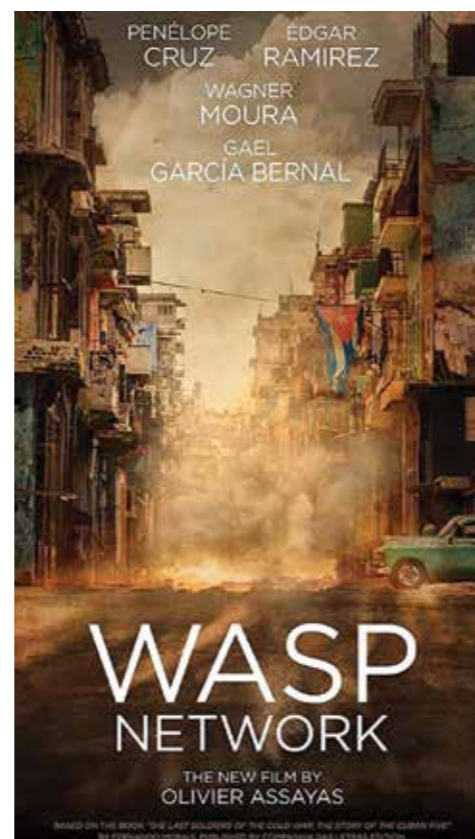
Foto © Claudia Andujar

RIO DE JANEIRO

CLAUDIA ANDUJAR: NO LUGAR DO OUTRO

Está em cartaz no Instituto Moreira Salles Rio (IMS), até 15 de novembro, a mostra Claudia Andujar: no lugar do outro. A exposição traz um novo recorte da trajetória da fotógrafa de origem húngara ao apresentar trabalhos pouco conhecidos da primeira fase de sua carreira, antes de seu envolvimento com os índios Yanomami. São reportagens fotográficas e ensaios pessoais que incluem desde os registros documentais em preto e branco do começo da carreira até a experimentação gráfica colorida do final dos anos 1960 e começo dos anos 1970.

Mais informações: ims.com.br/unidade/rio-de-janeiro/



Divulgação

SÃO PAULO

43ª MOSTRA INTERNACIONAL DE CINEMA

Após ser exibido no Festival de Veneza, no qual disputa o Leão de Ouro, o longa-metragem "Wasp Network", de Olivier Assayas, vai marcar a abertura da 43ª Mostra Internacional de Cinema de São Paulo. O evento será realizado de 17 a 30 de outubro. "Wasp Network", rodado em Cuba e nas Ilhas Canárias, conta a história de espões cubanos nos Estados Unidos. Inspirado na obra "Últimos Soldados da Guerra Fria", de Fernando Morais, o filme foi produzido por Rodrigo Teixeira. Penélope Cruz, Wagner Moura e Gael García Bernal estão no elenco.



© Culturespaces / E-Spiller

SÃO PAULO - PARIS

VAN GOGH DIGITAL

As mostras imersivas ou digitais caíram no gosto do público e, seguindo o modelo, peças de Vincent Van Gogh estão simultaneamente "em cartaz" em Paris e São Paulo. Nesse tipo de mostra, imagens de obras do artista homenageado são projetadas nas paredes, pisos e tetos dos locais, geralmente grandes galpões. A mais famosa e emocionante dessas exposições é a Carrières des Lumières que acontece todos os anos no interior de antigas pedreiras (carrières) de calcário próximas à cidade de Baux de Provence, na região francesa de Provence. No Atelier des Lumières, em Paris, o primeiro grande sucesso do gênero estreou no ano passado, com a mostra de Gustav Klimt. Até o dia 31 de dezembro, lá, é possível entrar nos quadros digitalizados de Vincent Van Gogh. A proposta é redescobrir o artista através de uma imersão no colorido mundo do pintor. Em São Paulo, no Shopping Pátio Higienópolis, até 15 de setembro, o visitante entra em contato com projeções de telas de paisagens feitas pelo artista holandês ao som de trechos de suas cartas ao irmão Theo e à cunhada Johanna que remetem à época de cada criação. A entrada aqui é gratuita.



Divulgação

BRASÍLIA

MUSEU BB: ARTE E ECONOMIA BRASILEIRAS

Inaugurado há pouco mais de dois anos, o Museu BB, no Distrito Federal, reúne obras que estavam dispersas em vários espaços do Banco do Brasil pelo país. Há peças de nomes importantes das artes visuais, como Portinari, Di Cavalcanti, Carlos Scliar, Tomie Ohtake, Oscar Niemeyer, Athos Bulcão e Burlie Marx. Além disso, a exposição permanente Acervos do Brasil: história, cultura e cidadania reúne documentos de valor histórico, cédulas, moedas, equipamentos que contam a história do banco e da economia brasileira. O espaço tem mais de 6 mil m² e, do café, dá para conferir a vista de um dos pontos turísticos da cidade.

Mais informações:

Centro Cultural Banco do Brasil Brasília
 – Primeiro andar
Setor de Clubes Esportivos Sul Trecho 2
 – Asa Sul – Brasília
 Terça a domingo, das 9h às 19h
 Entrada gratuita



SETENTA ANOS A SERVIÇO DA MEDICINA

Pediatra do Hospital Sírio-Libanês, **Dr. Antranik Manissadjian** completou 95 anos este ano e, em dezembro, chega aos 70 anos de dedicação à prática e ao ensino da medicina. Ainda reserva dias na semana para atender seus pacientes, participa de comissões internas da instituição voltadas à medicina e à pediatria. Imigrante de origem armênia, vindo de Aleppo, Síria, em consequência do primeiro genocídio do século 20, o pediatra nasceu em 1924 e se formou em 1949 na Faculdade de Medicina da USP, onde deu aulas até sua aposentadoria compulsória, em 1994, e hoje é professor emérito. Segundo ele, médico tem de se manter em atividade para não enferrujar. Os colegas de trabalho falam dele com respeito e admiração, contam que é um apaixonado pelo que faz. Sua maior preocupação é com a formação das novas gerações de médicos. “Desde quando Jarbas Passarinho iniciou a democratização do acesso às faculdades, a formação vem sendo negligenciada”, lamenta. Segundo ele, hoje, instituições sérias, como o próprio Sírio-Libanês, mantido por sua Sociedade Beneficente de Senhoras, já oferecem residência e pós-graduação melhores do que as universidades federais e há, ainda, as oportunistas que transformaram o curso em negócio e oferecem uma formação ainda pior. Para ele, instituição ou faculdade que não tenha hospital não tem condições de formar médicos. Sobre sonhos, Dr. Antranik afirma que gostaria de ver a inauguração de uma Maternidade Sírio-Libanês.

Conheça os endereços do Sírio-Libanês

São Paulo

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

Brasília

- Hospital Sírio-Libanês**
SGAS 613, s/n, Lote 94 – Asa Sul – (61) 3044-8888
 Serviços: Pronto Atendimento, Centro de Diagnósticos, Centro Cirúrgico e atendimento em diversas especialidades, como cardiologia, neurologia, oncologia e ortopedia.
- Centros de Oncologia**
Asa Sul
SGAS 613/614, Conjunto E, Lote 95 – (61) 3044-8888
Lago Sul
SHIS, QI 15, Lote 0, Prédio do Centro Médico Brasília – (61) 3044-8888
 Serviços: Quimioterapia, Radioterapia, Hematologia, Exames e consultas ambulatoriais e clínicas.
- Centro de Diagnósticos**
SGAS 613/614, Salas 17 a 24, Lote 99 – Asa Sul – (61) 3044-8888
 Serviços: Exames laboratoriais e de imagem, como PET/CT Digital, Ressonância Magnética e Tomossíntese.



SÍRIO-LIBANÊS

MAR 2019

“Do jeito que eles me cuidam aqui, dá pra ter mais uns 20 anos de alegria.”



Eduardo Godinho

Paciente Sírio-Libanês desde 2006

Experiência Sírio-Libanês:
Nosso compromisso
é fazer mais pela vida.

Saiba mais sobre esse importante pilar do cuidado em nossa página do YouTube.

Posicione a câmera do celular sobre o código QR Code ao lado.



EXPERIÊNCIA
SÍRIO-LIBANÊS

www.hsl.org.br