

# wiver

# 28 | 2021



HOSPITAL  
SÍRIO-LIBANÊS

# ciência

A MAIOR ALIADA DA VIDA

ENTRETENIMENTO: SÍRIO-LIBANÊS PLAY É A SUA PROGRAMAÇÃO SOB DEMANDA NO HOSPITAL



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

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

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

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

**VENHA NOS CONHECER**

Av. Santo Amaro, 6487

Santo Amaro - SP

Tel.: (11) 5523-2055

amaobranca@amaobranca.org.br

www.amaobranca.org.br



A Mão Branca



\_amaobranca



associação beneficente  
**A MÃO BRANCA**  
de amparo aos idosos

EXPEDIENTE

EDITORIAL

## CIÊNCIA E CONHECIMENTO SALVAM VIDAS

**F**ruto de uma instituição a serviço da vida e pautada por evidências científicas, a presente edição da revista do Hospital Sírio-Libanês traz uma reportagem especial que pretende aplaudir, oportunamente, ciência e cientistas. É o que nos cabe fazer frente ao espetáculo que a comunidade científica deu para o mundo ao desenvolver, em tempo recorde, as vacinas contra a COVID-19, que salvam vidas e permitem que aos poucos a vida vá retornando à antiga normalidade. O que é ciência, método científico e como se forma um cientista são alguns dos pontos abordados aqui.

Em Viver com qualidade, nossa revista fala do início da retomada e da importância de continuarmos seguindo as medidas sanitárias até que as evidências científicas atestem o contrário. A mesma reportagem aponta fobias que podem surgir nesse momento, como identificá-las e lidar com elas. Ainda focada na saúde mental, a edição entrevista a psicóloga da unidade Brasília Juliana Siquinelli Padula, sobre as consequências da raiva para a saúde e como identificar quando essa emoção se torna um transtorno mental e é preciso procurar ajuda.

A seção que conta as novidades da instituição no período, Fique por dentro, destaca o Sírio Libanês Play, novo streaming de entretenimento que o hospital passa a oferecer aos pacientes. Por ele, filmes, séries, notícias e programas exclusivos de saúde, produzidos pelo próprio Sírio-Libanês, passam a ser oferecidos sob demanda a pacientes internados e acompanhantes. O funcionamento é idêntico ao dos televisores inteligentes domésticos e está disponível em todos os quartos, com acesso a mais de 80 canais e 3 mil títulos entre filmes e séries.

Entre outras reportagens pautadas em saúde e qualidade de vida, a edição mostra ainda os recentes reconhecimentos públicos recebidos, dentre eles o WOB (Women on Board), iniciativa sem fins lucrativos apoiada pela ONU Mulheres, que reconhece a existência de ambientes corporativos com a presença da mulher. Muito nos orgulha receber esse certificado, justamente no ano em que a instituição, fundada por mulheres, precisamente pela Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês, completa 100 anos. Apresentamos ainda as reformulações do Serviço de Reabilitação, que se adequou às necessidades cotidianas de nossos pacientes e passou a oferecer telerreabilitação, entre outras novidades, para garantir a adesão a todos os tratamentos.

Para encerrar, como ainda não alcançamos a imunidade coletiva e o lugar mais seguro do globo continua sendo seu sofá, a seção Mundo afora desta edição selecionou dicas de leitura sobre ciência que contemplam toda a família.

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**  
(letraaletracomunica.com.br)  
karin@letraaletracomunica.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**  
Seregraff/Shutterstock

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



**04**

## FIQUE POR DENTRO

Saiba sobre Sírio-Libanês Play, geolocalização, novos reconhecimentos e outras novidades da instituição no período

**18**

## VIVER

### 18 | VIVER COM QUALIDADE

A vacinação avança, chega a hora de vencer os medos e começar a retomar o velho normal

### 24 | COMER

Frutas: aprenda a comê-las adequadamente e extrair o máximo em nutrientes

### 46 | MUNDO AFORA

Esta edição traz dicas de livros para adultos e crianças que amam ciência

**32**

## ÁREA MÉDICA

### 32 | MEDICINA

Se você não pode ir à reabilitação, ela vai até você

### 36 | ENTREVISTA

Entenda quando a ira pode ser um transtorno e os danos que pode causar à saúde

### 40 | SEM JALECO

O cirurgião oncológico Abner Jorge Barrozo fala sobre sua paixão pela música e o reencontro com o canto promovido pelo Sírio-Libanês

### 44 | RESPONSABILIDADE

O Instituto de Responsabilidade Social passa a administrar mais uma unidade da saúde pública, o AMAS Santa Cecília

### 48 | RETRATO

Trinta e três anos de carreira e trinta de Sírio-Libanês é um pouco da história do novo diretor-geral da instituição, Dr. Fernando Ganem

**08**

## ESPECIAL

Chegando ao conhecimento via experimento e razão, a ciência explica o desconhecido, melhora e salva vidas

sumário

# SÍRIO-LIBANÊS PLAY É O STREAMING DE ENTRETENIMENTO DEDICADO AO PACIENTE

**P**ara garantir maior conforto a todos os internados, o Hospital Sírio-Libanês digitalizou e customizou todo o sistema de televisão dos quartos dos pacientes. A partir de agora, filmes, séries, notícias e programas exclusivos de saúde, produzidos pela própria instituição, passam a ser oferecidos sob demanda a pacientes e acompanhantes internados. O funcionamento é idêntico aos televisores inteligentes domésticos e o Sírio-Libanês Play está disponível em todos os quartos, com acesso a mais de 80 canais e 3 mil títulos entre filmes e séries.

De acordo com Anderson Kresch, coordenador de Sistemas Eletrônicos, a solução oferece ganhos em qualidade de imagem,

conteúdo sob demanda e conteúdo de saúde dedicado, conforme a área de interesse de cada paciente e feito exclusivamente para ele. "A partir do momento em que o paciente entra no quarto, a TV é dele, todas as informações acessadas ali ficarão disponíveis e atreladas ao login dele, por exemplo, se ele começa a ver um programa e tem de parar para fazer um procedimento, na volta ele retoma de onde parou", contou.

Daniel Goulart Teixeira, gerente de segurança e serviços do Hospital Sírio-Libanês, conta que o serviço anterior era por cabo e quando a operadora tinha algum problema técnico o paciente ficava sem televisão no período. Além de todo o conteúdo de entre-

tenimento, serão oferecidos o canal do paciente e o canal institucional. No primeiro, o paciente acessa seu histórico de internação, inclusive resultados de exames e prontuário. No segundo, o canal institucional, é possível saber tudo sobre a instituição desde a história até os novos investimentos. "Além disso, nesse canal, ele terá informação sobre tudo que ele precisa saber sobre a internação, inclusive as informações contratuais e campanhas publicitárias", contou o gestor.

## APP DE SERVIÇOS

Além de entretenimento e informação, com o Sírio-Libanês Play, os pacientes têm acesso a todos os serviços de quarto: cardápios e pedido de comida, solicitação de manutenção, serviço de hospitalidade e consulta aos resultados dos exames. A ideia é oferecer a melhor experiência e muita comodidade a nossos pacientes, e pouco a pouco eliminar papelaria informativa nos quartos.



## SÍRIO-LIBANÊS É LÍDER DE REPUTAÇÃO NO MERCADO

Pelo segundo ano consecutivo, o Hospital Sírio-Libanês é o líder no segmento de saúde no Ranking Mercado de Responsabilidade e Governança Corporativa no Brasil. A Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês, que em 2021 completa 100 anos de sua fundação, ocupou a 19ª posição na lista das 100 empresas mais bem avaliadas em reputação e governança do Brasil. “Esse reconhecimento reforça o trabalho do Sírio-Libanês em oferecer assistência à saúde humanizada e com excelência, além de trabalhar ativamente em parceria com o governo e instituições públicas de saúde para construir uma sociedade cada vez mais justa”, diz Fernando Ganem, diretor-geral do Hospital Sírio-Libanês. O Ranking Mercado está em sua 7ª edição no Brasil e é feito a partir de seis avaliações, com 13 diferentes fontes de informação, num total de 2.300 entrevistas. São entrevistados representantes da alta direção de empresas com faturamento superior a US\$ 40 milhões, para escolher as melhores companhias do período, sinalizando duas fortalezas e uma fraqueza entre cinco valores: comportamento ético, transparência e boa governança, responsabilidade com os funcionários, compromisso com o meio ambiente e mudanças climáticas e contribuição à comunidade.



## CIRCULAR NO SÍRIO-LIBANÊS FICOU MAIS FÁCIL

O Hospital Sírio-Libanês adotou a geolocalização indoor para ajudar a circulação em seus 160 mil metros quadrados de área construída. Uma espécie de Waze disponibilizado aos usuários assim que entram no complexo hospitalar. Baixando o aplicativo em seu celular, o paciente ou visitante será guiado por todas as áreas da instituição assim que passar pela recepção. De acordo com Anderson Kresch, coordenador de Sistemas Eletrônicos, a iniciativa é fruto de parceria com a fornecedora de soluções eletrônicas Upa e estará disponível até o final desse ano. “Além de evitar que o paciente se perca na unidade, o app vai ajudá-lo a seguir o fluxo seguro, por exemplo, evitando as regiões destinadas a atendimento para COVID-19”, conta o gestor. O aplicativo estreia na unidade Bela Vista e, nos próximos meses, será estendido a todas as unidades, inclusive Brasília.

## UNIFORME PRIVATIVO A TODOS

Pós-COVID-19, Hospital Sírio-Libanês adota uniformes privativos para garantir que todos os profissionais assumam a assistência com roupa adequadamente higienizada. De acordo com Iramaia Rodrigues Nunes, gerente de hotelaria, o foco é higiene, segurança do paciente e comodidade ao trabalhador, que não precisa mais se ocupar dos cuidados com seu uniforme. Toda a equipe de assistência passa a usar o uniforme privativo, retirado diariamente no interior do hospital e devolvido no final do turno. “O objetivo é manter as infecções externas do lado de fora”, disse a gerente. Este tipo de uniforme, antes e em outras instituições, costuma ser destinado somente às áreas críticas, como UTIs (unidades de terapia intensiva), centros cirúrgicos. Segundo a gestora de hotelaria, com a vinda da COVID-19, os próprios colaboradores passaram a pedir que a iniciativa fosse estendida a todos. “A partir de agora, o uniforme limpo, esterilizado e adequado ao profissional será de inteira responsabilidade da instituição, garantindo conforto aos colaboradores e segurança ao paciente, embora nenhum estudo confirme que a roupa seja vetor de transmissão de doenças infecciosas”, afirmou ela. Para a opção ser viável, a instituição colocou chips que comprovam que os uniformes são usados somente no interior do hospital.

## CERTIFICADO POR MANTER LIDERANÇAS FEMININAS

O Hospital Sírio-Libanês foi reconhecido com o selo de certificação do WOB, Women on Board, iniciativa sem fins lucrativos apoiada pela ONU Mulheres, que reconhece a existência de ambientes corporativos com a presença de mulheres em conselhos de administração ou conselhos consultivos. O WOB visa demonstrar os benefícios dessa diversidade ao mundo empresarial e à sociedade. Dos 12 membros do Conselho de Administração da instituição, cinco são mulheres. A certificação é ainda mais relevante para a instituição neste ano, que marca o centenário da Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês. “Em toda a nossa história, tivemos a liderança das mulheres como a força por trás das grandes conquistas alcançadas pelo Hospital Sírio-Libanês. Ficamos muito honradas por receber esse reconhecimento que reforça nosso compromisso com a medicina de excelência e responsabilidade social”, afirma Denise Jafet, presidente do Conselho de Administração da Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês. O Sírio-Libanês sempre foi pioneiro no seu olhar para a questão da diversidade, desde a criação do seu primeiro Conselho de Administração, em 2004, que já nasceu formado por quatro mulheres. “Esse reconhecimento marca nossa vanguarda e esforços dentro do hospital em fortalecer a equidade de gêneros dentro da instituição”, diz Denise.

Divulgação Sírio-Libanês



*Por meio de experimento e observação, é a ciência que explica os fenômenos naturais, facilita o dia a dia e aumenta a longevidade humana na Terra.*

# CIÊNCIA

## MAIOR ALIADA DA VIDA



Arthur Lambillotte on Unsplash

**C**iência é um conjunto de conhecimentos empíricos, teóricos e práticos sobre a natureza, produzido por uma comunidade mundial de pesquisadores, que fazem uso de métodos sistematizados e validados dentro dessa comunidade, com ênfase na observação, explicação e predição de fenômenos reais do mundo, por meio de exploração e experimentação. É essa a definição de ciência presente na Wikipedia, a enciclopédia mundial gratuita disponível na internet, que, aliás, só existe graças à ciência, bem como a roda, a eletricidade, os celulares, o GPS, enfim, a maior parte das descobertas que tornam a vida humana mais fácil. “A propósito, até o aumento da expectativa de vida humana é obra da ciência”, lembra o pesquisador e diretor do Sírio-Libanês Ensino e Pesquisa (IEP), Luiz Reis. E acrescenta ao conceito de ciência descrito na enciclopédia o método científico.

Segundo Reis, o que diferencia ciência e achismo é esse método. Ciência não é uma profissão. É um método que se aplica a várias áreas. “Eu sou farmacêutico, outro é médico, outra é bióloga, outro é economista, mas todos podem atuar na produção de conhecimento científico, aplicando o método adequado para tanto. A ciência não é um fim, é um meio pelo qual diferentes áreas do conhecimento avançam”, explica.



Arthur Lambillotte on Unsplash

**+** “Eu sou farmacêutico, outro é médico, outra é bióloga, outro é economista, mas todos podem atuar na produção de conhecimento científico, aplicando o método adequado para tanto. A ciência não é um fim, é um meio pelo qual diferentes áreas do conhecimento avançam”

**Luiz Reis, pesquisador e diretor do Sírio-Libanês Ensino e Pesquisa (IEP)**

O método científico, de acordo com Dra. Anamaria Camargo, bióloga, cientista e gerente de pesquisa do HSL, é o que investiga, lançando mão de toda a tecnologia e o conhecimento disponíveis, a resposta assertiva para a pergunta que iniciou determinado estudo. “Não existe faculdade de ciência, mas determinados profissionais em busca de respostas a questões ainda em aberto lançam mão da hipótese, debruçam-se na investigação experimental ou observacional e perseguem a confirmação ou negação da hipótese”, esclarece. Galileo di Vincenzo Bonaulti de Galilei, conhecido como Galileu Galilei, é quem assina esse método.

Ele próprio, Galileu, – que hoje é considerado o pai do método científico, da física e da ciência modernas, pelo número de contri-

+

A ciência não suporta dogmas e não é dona da verdade. Se for pra definir algum rótulo à ciência, o melhor seria dizer que ela é a dona da dúvida

Luiz Reis, pesquisador e diretor do Sírio-Libanês Ensino e Pesquisa (IEP)

buições que entregou para a humanidade – foi julgado pela Inquisição, considerado “veementemente suspeito de heresia” e forçado a se retratar. Por alegar que a Terra girava em torno do sol (heliocentrismo) e não o contrário, Galileu passou o resto de sua vida em prisão domiciliar. História contada no livro Galileu e os Negadores da Ciência, do astrofísico Mario Livio, primeiro cientista a assinar uma biografia de Galileu.

Livio conta que Galileu Galilei (1564-1642), além de todos seus feitos, é também uma figura importante para alertar sobre os perigos da onda de negacionismo científico presente em certos discursos contemporâneos fortalecidos pelas redes sociais e por radicalismos políticos. Em entrevista recente à re-

vista Veja, o cientista afirmou que o mundo precisa com urgência lembrar essa história no momento pelo qual passamos. “Estou chocado com o nível de animosidade que se vê hoje em relação à ciência, do ceticismo com o aquecimento global à desinformação sobre a COVID-19.

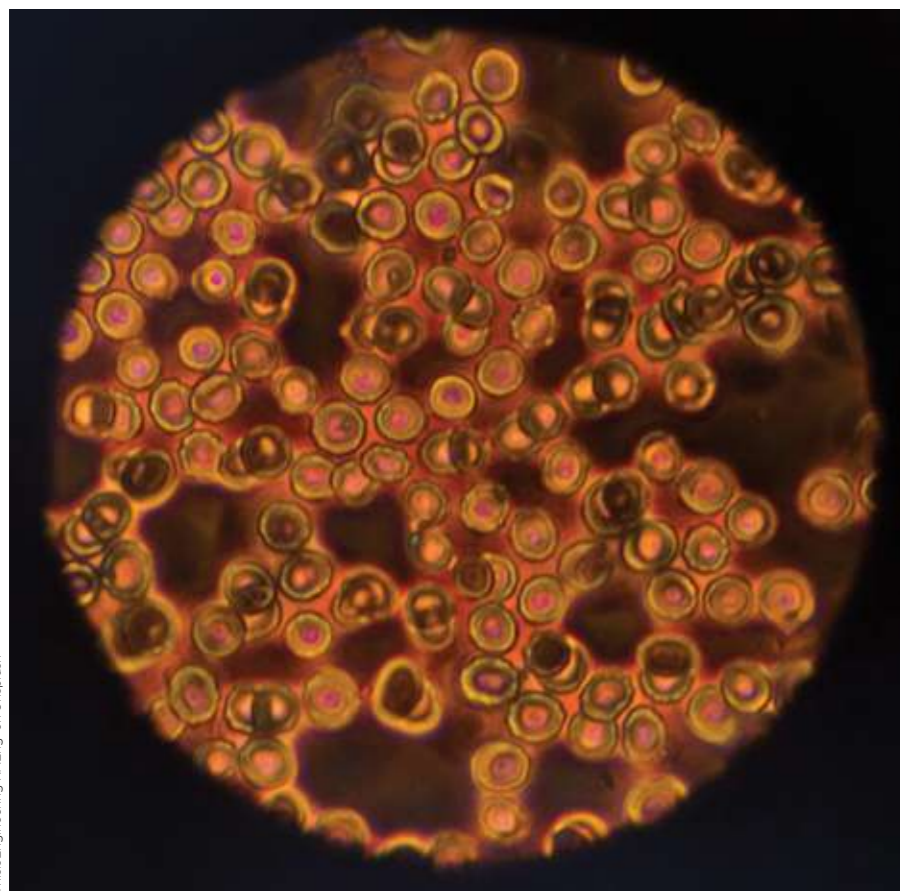
Galileu teve de lidar com uma realidade muito diferente há 400 anos, mas sua história oferece lições valiosas para nós”.

#### A DONA DA DÚVIDA

Método e transitoriedade da verdade definem a ciência. A grande diferença entre ciência e achismo é que ciência tem método, é baseada em fatos e – é importante dizer – produz sempre uma verdade transitória. A essência da ciência é que ela pode sempre ser questionada. A partir desses conceitos eliminam-se os dogmas. “A ciência não suporta dogmas e não é dona da verdade. Se for pra definir algum rótulo à ciência, o melhor seria dizer que ela é a dona da dúvida”, afirma Luiz Reis.

O desconhecimento é meio caminho andado para a ciência, porque é ele o gerador de perguntas. A outra parte do caminho é percorrida com mais dúvidas que aparecem no percurso da pesquisa. Fazer ciência é seguir uma aventura de conhecimento que gera curiosidade, e vice-versa.

Embora a palavra cientista seja relativamente recente, data do século 19, importantes textos que sobreviveram do mundo clássico permitiram mapear as origens da ciência moderna com precisão. Antes da denominação cientistas, pessoas que buscavam explicar fenômenos da natureza eram chamadas de filósofos naturais e há registros deles desde a Antiguidade clássica, que vai do século VIII a.C ao século V d.C. Por exemplo, a noção de que a Terra é redonda, em oposição à ideia da Terra plana, apareceu na filosofia grega no século VI a.C., com Pitágoras, e foi comprovada empiricamente há 500 anos com a circunavegação de Fernão de Magalhães.



ThisEngineering RAEng on Unsplash



Evgeniya Fedorova Dramas/Shutterstock



SolarSeven/Shutterstock



Assim se faz ciência. De acordo com a bióloga e cientista do IEP Anamaria Camargo, não há um curso de cientista. O cientista é forjado fazendo ciência. “Pesquisar é um processo longo, exige uma hipótese ou pergunta, uma investigação que siga o método científico e conclusões que confirmem ou refutem a hipótese inicial”, esclarece.

O método científico, fundado na Idade Média por Galileu Galilei, é tido pelos estudiosos como determinante para a ciência moderna, por isso há os que considerem as

investigações antigas da natureza como sendo pré-científicas. A ciência moderna nasce na Idade Moderna, durante o período conhecido como Revolução Científica, entre os séculos XVI e XVIII, na Europa. Seu início coincide com o início do Renascimento e se dá como continuidade do espírito crítico ali presente. Para renascentistas, conhecimento só era validado depois de confirmado pela experiência e pela razão, ou seja, pelo método experimental ou científico. A partir daí, a ciência se separa da teologia e torna-se um conhecimento mais estruturado e racional.

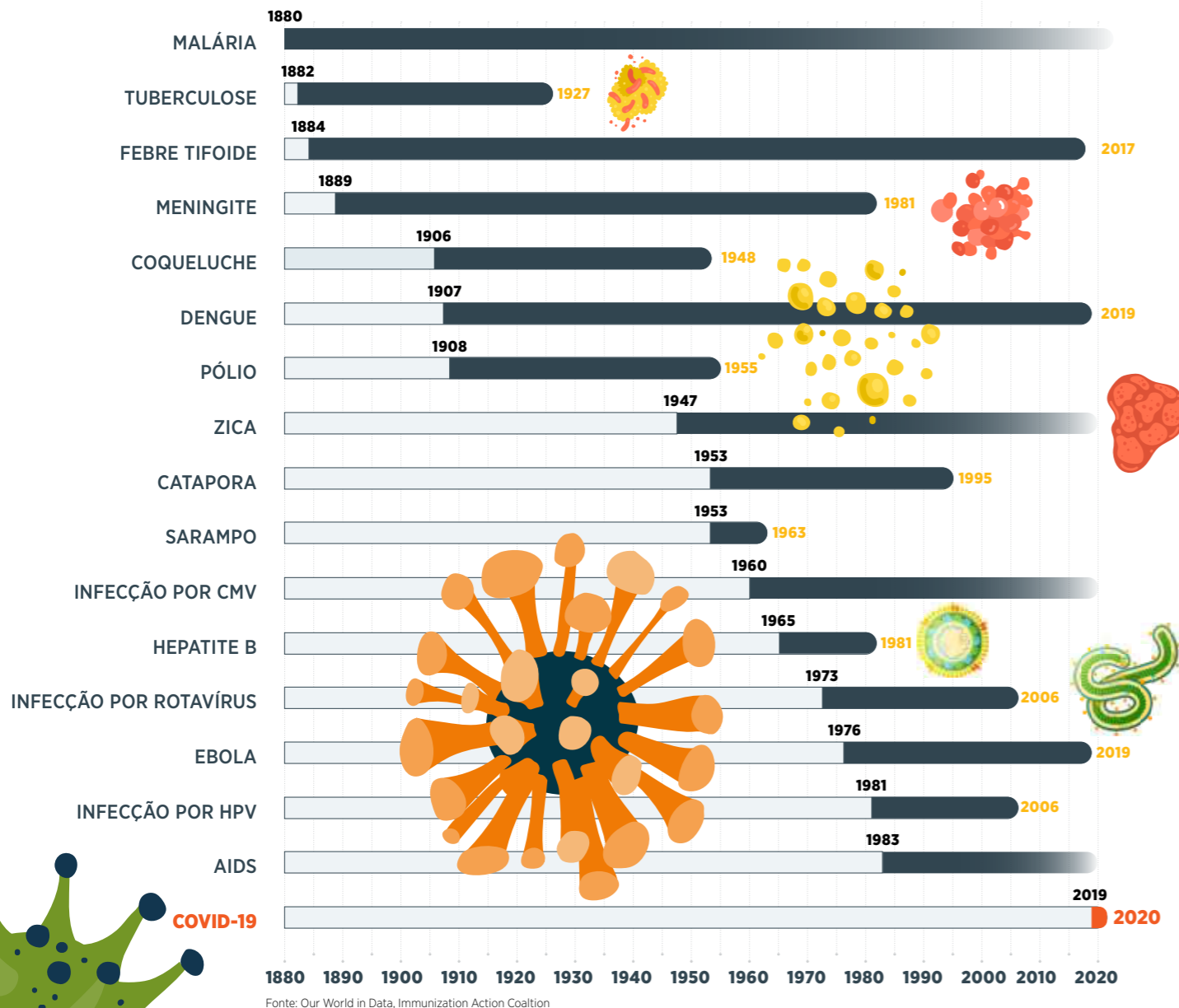
No Renascimento, berço do Iluminismo – Século das Luzes (séc. XIII), pregava-se senso crítico elevado e mais atenção às necessidades humanas (humanismo) em oposição ao teocentrismo da Idade Média, que dedicava total atenção a assuntos divinos. Esse novo jeito de ver o mundo permitiu um novo olhar sobre os fenômenos naturais que representou um salto para a ciência, pois, para os renascentistas, a razão e a ciência eram as bases para a compreensão do mundo. Colocar em xeque, hoje, a ciência questionando se a Terra é redonda ou insistir no uso de medicamentos inadequados para determinadas patologias apesar das evidências científicas contrárias é voltar alguns séculos no tempo. É, no mínimo, situar-se antes do Iluminismo.

**+** O cientista é forjado fazendo ciência. “Pesquisar é um processo longo, exige uma hipótese ou pergunta, uma investigação que siga o método científico e conclusões que confirmem ou refutem a hipótese inicial”

Anamaria Camargo, bióloga e cientista do IEP

# Ciência e COVID-19, de dez anos a dez meses

Em 11 de março de 2020, a COVID-19 foi caracterizada pela OMS como uma pandemia. A ciência respondeu rápido: em dezembro do mesmo ano, a Pfizer-Biontech já tinha a primeira vacina contra o vírus autorizada pela Food and Drugs Administration (FDA – espécie de agência de vigilância sanitária norte-americana) para uso emergencial. Antes disso, a vacina que levou menor tempo para ser desenvolvida foi a do sarampo, 10 anos.



**T**reze séculos depois do Iluminismo, a população global assistiu, praticamente em tempo real, ao trabalho de cientistas no combate à pandemia – que já levou mais de 4 milhões de vidas humanas, mais de meio milhão delas só no Brasil. O resultado? Vacinas de combate ao vírus criadas em dez meses. Antes disso, o menor tempo investido para o desenvolvimento de uma vacina havia sido o da vacina contra o sarampo, que levou 10 anos. Mas houve casos em que o processo ultrapassou um século. A vacina da meningite precisou de 128 anos para ser desenvolvida, segundo dados da Our World in Data, Immunization Action Coalition.

Em um ano e meio, a população global pôde presenciar um espetáculo científico. Na manhã em que este texto foi fechado, um ano e meio depois do início da pandemia, o órgão que mapeia a vacinação contra COVID-19 no mundo em tempo real marcava: 25,9% da população mundial recebeu pelo menos uma dose de uma vacina contra COVID-19. 3,57 bilhões de doses foram administradas globalmente, e 29,03 milhões são agora administradas por dia. Apenas 1% das pessoas em países de baixa renda receberam pelo menos uma dose<sup>1</sup>.

Todas as estatísticas apresentadas pela imprensa mundial dão conta de que conforme a vacinação avança nos países, o vírus recua. Para usar somente um exemplo, até o fechamento dessa reportagem, com seis meses de vacinação, em 17/07/2021, foi possível observar no estado de São Paulo, por exemplo, a queda do pico de 15.452 confirmações de COVID-19 registradas em abril para 10.282, em meados de julho desse ano. No mesmo período, o número de mortes caiu de 723 para 347 ao dia.

“À luz das evidências científicas, a vacina está confirmada como a maior aliada no combate à COVID-19, concluem os especialistas. ■

1. <https://ourworldindata.org/covid-vaccinations#what-share-of-the-population-has-received-at-least-one-dose-of-the-covid-19-vaccine>



Mika-Baumeister on Unsplash

A volta ao velho normal  
pode trazer alguns transtornos,  
mas os especialistas  
afirmam que é preciso  
enfrentá-los e retomar  
a vida social aos poucos  
e com responsabilidade

**ter medo**  
**faz parte da**

 **retomada**

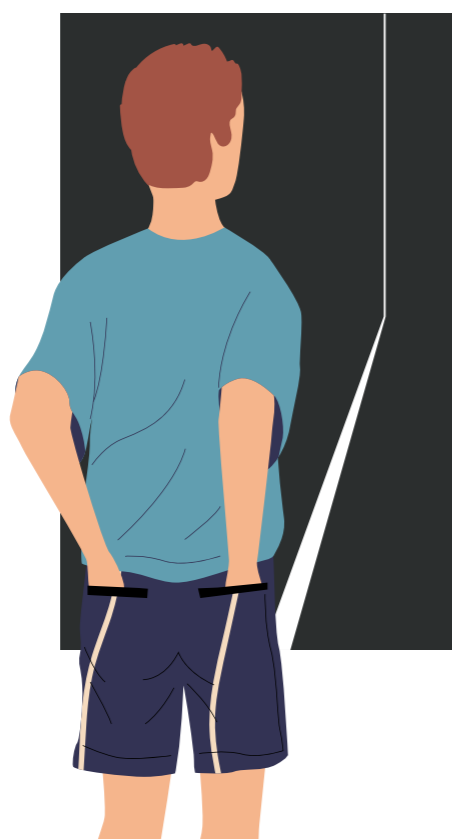


**B**rasil recupera a esperança de retorno ao velho normal, com o avanço na vacinação, em vários estados brasileiros, para grupos abaixo de 40 anos promovendo quedas consecutivas na média móvel de mortes por COVID-19, redução nas internações hospitalares na maioria dos Estados e queda na taxa de transmissibilidade da doença. São notícias animadoras, mas dois aspectos merecem atenção, segundo especialistas: como voltar sem ameaçar as conquistas obtidas com a vacinação e as sequelas psicológicas deixadas pela doença.

Do ponto de vista objetivo, o alerta é que ainda há risco de surgirem novas variantes capazes de atrasar a saída da crise, pois o país segue com a falta de uma política efetiva para frear a circulação do vírus, o que favorece o risco de haver mutações (como a Delta) e uma delas vencer a proteção oferecida pelos imunizantes. Na opinião de Dr. Felipe Duarte, gerente de práticas médicas do Hospital Sírio-Libanês, enquanto a ciência não sinalizar, não podemos afrouxar as medidas sanitárias de segurança. Segundo ele, o Sírio-Libanês vai continuar com todas as medidas de segurança adotadas e a população também tem de fazê-lo. "Até termos o controle da pandemia confirmado pela ciência, ainda temos um longo percurso e é fundamental manter as medidas sanitárias preventivas como distanciamento social, uso de máscaras e higiene das mãos", afirma.

Na prática, a situação brasileira ainda está longe de atingir um parâmetro confortável para uma "vida normal". Até o fechamento desta reportagem, o país marcava 499 mortes por COVID-19 em 24 horas, média móvel de 7 dias de 44.685 novos diagnósticos e tristes 549.999 óbitos desde o início da pandemia, conforme números do consórcio de veículos de imprensa sobre a situação da pandemia de coronavírus no Brasil, em 25/07/2021.

**+** Mas todo mundo está pronto para voltar? Confinamento é complicado. Muito tempo sozinho, muita incerteza e horas de sobra para se preocupar com tudo. Se de um lado há muita gente na rua, aglomerações e muita ansiedade para voltar à vida pré-pandemia, de outro há os que se recusam a sair de casa ou ficam paranoicos quando cedem a esse desejo



Os dados apontam tendência de estabilidade, basta seguir as medidas sanitárias e a chance de retomada do "normal" é segura. Mas todo mundo está pronto para voltar? Confinamento é complicado. Muito tempo sozinho, muita incerteza e horas de sobra para se preocupar com tudo. Se de um lado há muita gente na rua, aglomerações e muita ansiedade para voltar à vida pré-pandemia, de outro há os que se recusam a sair de casa ou ficam paranoicos quando cedem a esse desejo.

Os especialistas chamam a atenção para o risco de aumento de obsessões, fobias sociais ou agorafobias. São os distúrbios que podem surgir com a retomada da vida normal. Há casos em que as cenas de aglomerações exibidas pela imprensa assustam e tiram a vontade de sair de casa, bem como há pessoas que estavam confortáveis com o necessário isolamento social pois permitia ficar em casa e evitar o contato com outras pessoas. De acordo com Dr. Arthur Guerra, psiquiatra do Sírio-Libanês, voltar ao trabalho também causa angústia. Dados internacionais dão conta de que mais de 20% dos empregados declaram estar sofrendo com a volta ao trabalho presencial nos países em que a vacinação está mais avançada e essa exigência volta a ser realidade. "Os americanos já deram até nome para o problema, FOGO, sigla em inglês para fear of going out, ou, em português, medo de sair de casa", conta o especialista.

Pessoas com agorafobia sentem-se inseguras em alguns lugares e podem ter crises de ansiedade ou ataque de pânico. É um medo antecipado de uma situação que, racionalmente, é improvável que aconteça. De acordo com os especialistas, o distúrbio pode ser causado por situações de estresse ao longo da vida ou ser fruto de temperamentos já ansiosos ou nervosos. Emoções que se acentuaram com as consequências





da pandemia, como confinamento obrigatório, perda do emprego, incertezas generalizadas, medo do contágio pessoal ou de familiares e muitas outras questões. A pessoa começa a observar muito medo de entrar em fila, usar transporte público e de ir a lugares públicos, como shoppings, restaurantes e museus. Trata-se de um alto medo de contágio e da sensação de que a qualquer momento alguém pode desrespeitar as regras sanitárias como tirar a máscara e chegar mais perto do outro do que deveria. “Além disso, tem o medo daqueles que se recusam a tomar a vacina e, na cabeça dessas pessoas, são vetores permanentes de transmissão”, afirma o psiquiatra.

A fobia social é o desejo de evitar o contato com outras pessoas por não confiar no outro ou acreditar ser alvo de avaliações constantes. São comuns padrões de timidez e se esquivar frequentemente a encontros presenciais. “A ansiedade, a vontade de ficar longe de onde tenha muita gente e o medo de ter de ir a lugares cheios também são sintomas desse transtorno, causado normalmente por experiências negativas, como a própria pandemia ou outro trauma”, explica Dr. Guerra.

A necessidade absoluta de controle de seu entorno pode ser sinal de obsessão. Durante a quarentena, era simples manter regras e horários definidos, limpar cada canto da casa, e manter tudo no lugar. A situação se complica com a retomada da normalidade. A obsessão pela higiene para evitar o contágio pode aumentar, ainda que seja cada vez mais irracional. Obsessão por testes. O medo de que o menor sintoma de resfriado seja coronavírus e a consequente realização de muitos testes ou medir a temperatura toda hora podem ser sinais. Os especialistas alertam que a hipocondria tende também a aumentar, muitos pensarão estar mais seguros em casa e, mesmo que possam, não vão querer sair.

**+** A obsessão pela higiene para evitar o contágio pode aumentar, ainda que seja cada vez mais irracional. Obsessão por testes. O medo de que o menor sintoma de resfriado seja coronavírus



#### SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, PROCURE AJUDA

Primeiro é importante saber que, no começo, é natural haver uma resistência em sair depois de tanto tempo confinado. Nem sempre que há ansiedade, medo de sair ou vontade de evitar lugares públicos e aglomerações é sinal de doença mental. Embora não seja simples, há algumas questões que podem ajudar a reconhecer quando há a necessidade de procurar ajuda especializada. A principal maneira de notar se há transtornos psíquicos é a persistência. Se o medo de sair não acabar, se persistirem problemas no sono, ataques de ansiedade, se não for possível ir ao trabalho ou não der para produzir de tanta preocupação, tem algo errado e é hora de buscar ajuda de um especialista. “A dica é primeiro insistir, enfrentar o medo e sair aos poucos. Se os sintomas persistirem, procurar psicoterapia e por último ajuda medicamentosa”, diz o psiquiatra.

Médicos e psicólogos são unânimes, não é hora de sair sem seguir as medidas sanitárias pré-definidas, a retomada tem de ser responsável e paulatina. Haverá situações de insegurança e medo naturais. A recomendação é enfrentar o medo aos poucos, pois a tendência é que as emoções sejam controladas. “No entanto, se o sofrimento estiver muito intenso, vale a pena procurar ajuda especializada. Assim como tivemos de aprender a ficar isolados, temos de reaprender a sociabilizar”, afirma Juliana Siquinelli Padula, psicóloga do Sírio-Libanês Brasília. O psiquiatra Arthur Guerra também recomenda o esforço para se adequar ao convívio social e ir voltando aos poucos. Segundo ele, as relações sociais são essenciais ao bem-estar humano. “Somos seres sociais, precisamos de amigos, familiares e novos relacionamentos. Não dá para reduzir tudo ao universo digital sem prejuízos psíquicos”, diz Dr. Guerra. ■



Jackie Dylag (cerejas) e Jocelyn Morales (maçã) on Unsplash

# Desfrute

Saborosas e cheias de nutrientes, as frutas são para todos, basta saber escolher a variedade, a quantidade e maneira de consumir com sabedoria



**C**uidar da saúde passa, sem dúvidas, por uma alimentação balanceada que supra as necessidades energéticas e forneça os micronutrientes de que necessitamos. As frutas são excelentes fontes de fibras, minerais, vitaminas, além de outros compostos, como os antioxidantes, que contribuem para prevenir diversas doenças.

Até aí, nenhuma novidade. Mas existe um jeito correto de consumi-las?

De acordo com Érika Suiter, nutricionista do Hospital Sírio-Libanês, algumas orientações são importantes para que se tire o melhor proveito possível do consumo de frutas. “O consumo diário de frutas deve ser estimulado, e a indicação é que sejam consumidas inteiras e não na forma de suco, pois alguns nutrientes acabam sendo perdidos no processo de elaboração do suco. Dependendo do tempo transcorrido entre o preparo e o consumo, alguns nutrientes podem oxidar.” Ainda sobre os sucos, a nutricionista lembra que o seu consumo é contraindicado para bebês menores de 1 ano e continua sendo desnecessário até os 3 anos. Sendo que água é a melhor indicação para hidratação.

O consumo diário de suco de frutas pode aumentar em até 21% o desenvolvimento do diabetes do tipo 2, foi o que mostrou um estudo publicado na revista *British Medical Journal*. A explicação seria a baixa quantidade de fibras presente no suco, o que eleva a velocidade da absorção do açúcar no trato gastrointestinal, gerando picos de insulina que podem ser prejudiciais ao organismo. Por outro lado, trocando o suco pelo consumo frequente de frutas in natura, o risco de diabetes reduz para 7%. Isso se deve às suas fibras solúveis e insolúveis presentes na polpa e na casca, que favorecem o controle glicêmico. O ideal para os diabéticos é consumir as frutas durante as refeições, porque assim seu açúcar é absorvido mais lentamente, diminuindo seu índice glicêmi-

co quando comparado à ingestão isolada da fruta. O diabético deve observar como as frutas afetam seu índice glicêmico e, se for o caso, acrescentar às frutas outros elementos, como chia ou aveia.

Para quem busca a perda de peso, a ingestão de frutas também é recomendada. Devido ao conjunto de sua constituição – casca, bagaço, fibras –, a fruta consumida inteira proporciona saciedade e outros benefícios como o funcionamento saudável do intestino. Ingeri-las antes das refeições maiores ou durante elas pode ajudar a pessoa a realizar uma menor ingestão calórica depois. “Outro bom motivo para optar pelas frutas inteiras é a mastigação. Ao mastigar de forma adequada, o processo de digestão já se inicia na boca, com a própria enzima da saliva”, completa Suiter. No caso de portadores de doença renal, é necessário dar preferência às frutas com baixo ou moderado teor de potássio, ou cozinhá-las em água para reduzir o teor desse mineral.

No café da manhã, como sobremesa, mesmo em saladas ou outros pratos salgados como arroz com pequi do cerrado ou, no Norte, o açaí, que é consumido com peixe e farinha de mandioca, manga com rúcula na salada. Muitas são as opções de consumo. “Você pode acrescentar as frutas em vários horários ao longo do dia: como sobremesa, como lanche da tarde, ou mesmo como parte da própria refeição. Ela pode ser introduzida ao longo de todo o dia. O que não pode é o excesso. De acordo com a OMS, o ideal são 400 g de frutas, verduras ou legumes por dia, o que equivale a 5 porções, então adotar 2 dessas porções de frutas e as outras 3 de legumes/verduras, seria uma boa orientação”, esclarece a Dra. Suiter.

O Brasil é um país com uma diversidade

impressionante de frutas e isso pode e deve ser utilizado a favor de uma dieta rica e nutritiva. A nutricionista orienta: “Quanto mais colorida for a refeição melhor, pois assim podemos ter certeza de que estamos consumindo uma maior variedade de nutrientes.”

Além disso, muitas pessoas acabam desperdiçando partes preciosas dos alimentos por falta de conhecimento. “A semente do mamão, por exemplo, auxilia a digestão e a função intestinal, a casca da banana pode ser usada em refogados e no preparo de almôndegas, a casca do maracujá, desidratada, pode virar uma farinha que ajuda no controle da glicemia”.

Érika explica ainda que, de preferência, os alimentos devem ser adquiridos diretamente de pequenos agricultores, cooperativas familiares, ou em feiras e sacolões, isso porque esses locais costumam ter menos intermediários, o que resulta em produtos mais frescos, de qualidade e mais baratos.

“Outra orientação é que sejam escolhidas frutas da época para o consumo, pois têm um número maior de nutrientes e provavelmente terão um valor mais acessível, também estarão mais saborosas”, completa Érika.

É importante lembrar que, apesar de o peso médio de uma porção ser calculado em 80 gramas, a porção de cada fruta é diferente. Por exemplo, 1 porção de fruta equivale a: 1 maçã pequena (±90 g) ou 1/2 papaya (±155 g) ou 1 fatia grande de melancia (±300 g) ou 1 fatia média de melão (±230 g) ou 2 fatias de abacaxi (100 g).

Para terminar, dra. Érika reforça que, de acordo com a OMS, o consumo regular de frutas, legumes e verduras é um importante fator de proteção e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. ■

**+** O ideal para os diabéticos é consumir as frutas durante as refeições, porque assim seu açúcar é absorvido mais lentamente, diminuindo seu índice glicêmico

## As mais comuns na mesa e seus benefícios

### Abacate

Uma ótima fonte de energia para o organismo, o abacate contém potássio, vitaminas A, do complexo B e C. Sua gordura monoinsaturada contribui para a manutenção dos níveis do chamado bom colesterol no sangue. Auxilia na formação de ossos e dentes e alivia o cansaço mental.

**Período de safra:** fevereiro, março, abril, maio e junho.

### Manga

Excelente fonte de vitaminas A e C, além de fibras. Com vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo, potássio e sódio. É ótima para a visão e auxilia no funcionamento intestinal.

**Período da safra:** novembro e dezembro.

### Melão

Fonte de vitaminas A, C e do complexo B, contém cálcio, fósforo, sódio e potássio. Protege a visão e auxilia na cicatrização dos ferimentos, além de contribuir na formação dos ossos, dentes e sangue.

**Período da safra:** janeiro, outubro, novembro e dezembro.

### Cereja

Com vitaminas A, C e E, é fonte de antioxidantes e fornece ainda magnésio, potássio e fósforo. Auxilia no combate aos radicais-livres e ajuda na digestão.

**Período da safra:** janeiro e dezembro.

### Banana

Queridinha dos brasileiros, a banana é rica em carboidratos e potássio, contém vitaminas A, do complexo B e C, cálcio, fósforo, zinco e sódio. Auxilia na regulação do sistema nervoso e do aparelho digestivo, favorece a resistência dos vasos sanguíneos e evita câibras.

**Período de safra:** janeiro, fevereiro, março, junho e outubro.

### Maracujá

Aliado do bom funcionamento do sistema nervoso, o maracujá confere resistência aos vasos sanguíneos e combate os radicais livres. Em sua composição encontramos vitaminas do complexo B, vitamina C, ferro, cálcio, potássio e fósforo.

**Período de safra:** janeiro e fevereiro.

### Melancia

Com vitaminas A, do complexo B e C, cálcio, fósforo, potássio e sódio, a melancia é um suave calmante e auxilia no funcionamento de rins, intestino e estômago.

**Período de safra:** janeiro.

### Abacaxi

Rico em vitaminas A, C e do complexo B, tem ainda cálcio, potássio, sódio, ferro, fósforo, contribui para o desenvolvimento dos ossos e dentes, e facilita a digestão dos alimentos.

**Período da safra:** janeiro.

### Maçã

Com fósforo, potássio e vitaminas do complexo B, é benéfica para quem tem problemas de intestino, pele, sistema nervoso e indicada contra a azia. Com sua casca é possível preparar um chá diurético muito saboroso.

**Período de safra:** março, abril e maio.

### Uva

Com vitaminas A, C e do complexo B, sódio, potássio, cálcio, fósforo, a uva é um laxante suave e estimula as funções do coração.

**Período da safra:** janeiro, fevereiro, março e dezembro.

### Jabuticaba

Com vitaminas do complexo B e vitamina C, a jabuticaba auxilia no bom funcionamento do sistema nervoso, na prevenção de problemas de pele e do reumatismo.

**Período de safra:** setembro e outubro.

### Mamão

Conhecido por auxiliar o bom funcionamento intestinal, o mamão é rico em cálcio, fósforo, ferro, sódio, potássio, vitaminas A, C e do complexo B. A fruta faz bem para a visão e contribui para a resistência a infecções.

**Período de safra:** setembro, outubro e novembro.

### Figo

O figo é fonte de fibras, potássio, manganês e cálcio, além de vitaminas C e do complexo B. Devido a seus carotenoides e polifenóis, seu consumo auxilia a prevenir o envelhecimento precoce.

**Período da safra:** janeiro, fevereiro, março, novembro e dezembro.

### Laranja

Famosa por fornecer vitamina C, a laranja contém ainda fósforo, cálcio, sódio e potássio, contribui na formação de ossos e dentes, favorece a digestão e reforça as defesas do organismo. Seu bagaço ajuda o bom funcionamento intestinal.

**Período de safra:** janeiro, agosto, setembro, outubro, novembro e dezembro.

Heather Barnes (figos) e Fernando Andrade (abacaxi) on Unsplash





## 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](http://iep.hospitalsiriolibanes.org.br)

Conhecimento transformado  
*em cuidado*



SÍRIO-LIBANÊS

Agora é possível  
fazer fisioterapia,  
fonoterapia, terapia  
ocupacional e  
acompanhamento  
fisiátrico sem sair de  
casa ou enquanto  
faz sessões de  
hemodiálise

# REABILITAÇÃO

## REPAGINADA

Artfuly\_photographer/Shutterstock



Prestock-studio/Shutterstock

Os pacientes do Centro de Hemodiálise são os primeiros beneficiados com o atendimento simultâneo a outros procedimentos. Como a hemodiálise exige a vinda frequente ao hospital e o paciente chega a ficar um período inteiro na instituição, a reabilitação simultânea, ativa ou passiva, tem sido muito eficiente à área

**A** equipe de reabilitação do Sirio-Libanês foi preparada para se adequar totalmente à necessidade dos pacientes. Wellington Yamaguti, gerente Assistencial do Serviço de Reabilitação, informa que há vários novos serviços pensados para facilitar o acesso e otimizar a adesão da demanda. “Estamos tratando pacientes com síndrome pós-COVID, aperfeiçoamos a reabilitação pulmonar e desenvolvemos o serviço pré-cirurgia para que ele chegue ao centro cirúrgico com uma melhor reserva funcional e tenha uma recuperação pós-cirúrgica mais rápida”, conta.

Para aumentar a acessibilidade e favorecer a adesão do paciente às sessões de reabilitação, a equipe criou também atendimento em casa, presencial ou por telerreabilitação, e durante outros procedimentos no hospital. Duas frentes específicas colaboram muito para otimizar tempo e estada ou passagem do paciente pela instituição: a telerreabilitação e o atendimento simultâneo a outros procedimentos que o paciente tenha agendado na instituição.

A telerreabilitação tem sido muito usada para atender a pacientes que não querem sair de casa ou que moram em outra cidade e ainda precisam das sessões para recuperação musculoesquelética, seja pós-COVID ou depois de longos períodos de internação por outras patologias. Segundo Yamaguti, os resultados demonstram que mais de 90% dos objetivos planejados são alcançados pelos pacientes, exatamente o mesmo percentual da sessão presencial. Isso porque a triagem inicial é muito rigorosa, para garantir uma seleção assertiva do paciente que pode dar sequência à reabilitação remotamente. Pacientes mais graves e que precisam de atendimento presencial supervisionado seguem em ambulatório. “O importante é ter o enca-

minhamento precoce, verificar precisamente a demanda funcional de cada paciente e traçar o plano de atendimento adequado a cada caso”, certifica Yamaguti.

### REABILITAÇÃO DURANTE A HEMODIÁLISE

Os pacientes do Centro de Hemodiálise são os primeiros beneficiados com o atendimento simultâneo a outros procedimentos. Como a hemodiálise exige a vinda frequente ao hospital e o paciente chega a ficar um período inteiro na instituição, a reabilitação simultânea, ativa ou passiva, tem sido muito eficiente à área. “Nós nos planejamos para acompanhar a agenda do paciente e o atendemos no local, um pouco antes, ou durante, também conforme cada caso”, diz o gestor da Reabilitação. O atendimento durante a sessão é possibilitado pela estimulação elétrica neuromuscular, que ajuda a fortalecer a musculatura e recuperar funcionalidade. Os demais serviços podem ser feitos preferencialmente antes da sessão.

Na opinião do gestor do Centro de Hemodiálise, Dr. Claudio Luders, o serviço é muito eficiente e atende bem ao paciente, pois em geral ele vem para a sessão de hemodiálise um pouco mais cedo e pode aproveitar esse período para a reabilitação ou adotar a reabilitação passiva, feita por estimulação elétrica, simultaneamente à sessão. Para Dr. Luders, a reabilitação é muito importante para seus pacientes, pois em geral eles têm outras patologias associadas, são idosos, têm diabetes, sarcopenia e consequente dificuldade de locomoção. “Por tudo isso, poder fazer a fisioterapia associada ao atendimento no Centro tem sido muito bom, antes ou durante. Não há reclamações de incômodo da eletroestimulação, alguns até dormem e há indicadores de melhora da musculatura”, conclui. ■



Jaw\_indy/Shutterstock



Doro Guzenda/Shutterstock



Artfully\_photographer/Shutterstock



Vronisi/Shutterstock

rracionais, primitivas e frutos do desejo frustrado, ira ou raiva são grandes inimigas da saúde. Estudos dão conta disso. O InterHeart, considerado um clássico da Medicina, iniciado há cerca de quinze anos e feito em 52 países pelo mundo para avaliar quais os maiores fatores de risco para um infarto fulminante, mostrou que 33% desses casos têm causas psicossociais, como viver deprimido ou estressado. Um outro estudo, o CARDIA (Coronary Artert Risk Developoment in Young Adults|1983), depois de avaliar 5.115 jovens adultos de 18 a 30 anos, mostrou que aqueles que mantinham altos índices de hostilidade nos testes de comportamento desenvolviam placas nas artérias mais precocemente. Além da saúde cardiovascular, viver com raiva pode comprometer relações pessoais e profissionais, provocar isolamento e destruir a saúde mental.

A explicação, de acordo com a ciência, pode estar no cérebro, na maneira como foi educado ou até na genética. A forma como os genes influenciam a raiva ainda não foi totalmente desvendada, mas a neurocientista Molly Crockett, da Universidade de Zurique, na Suíça, afirma que existem evidências de que variações em um gene (MAOA) influenciem no circuito cerebral da raiva e de seu controle. Os genes também têm papel importante nos níveis de certos neurotransmissores, como a serotonina e a dopamina – ambos envolvidos na agressividade. A serotonina pode influenciar naquela troca de informações entre as amígdalas e o córtex pré-frontal que controlaria a raiva, diz a cientista. Segundo ela, ficamos irritados quando há flutuação dos níveis de serotonina.

Para definir tal emoção e entender quando e como se preocupar com ela, a VIVER ouviu a psicóloga e especialista em psicologia da saúde que atua no Sírio-Libanês de Brasília, Juliana Siquinelli Padula.

Quando o controle for impossível, qualquer coisa for gatilho de irritabilidade e as respostas

a essa emoção for exagerada, é hora de procurar ajuda especializada

# RAIVA

## O QUE ACONTECE NO CORPO DURANTE UM ATAQUE DE RAIVA

**O hipotálamo,** que é o responsável pelas respostas fisiológicas, faz o coração disparar, produz sudorese, o rosto fica vermelho. O corpo se prepara para lutar e não para correr.

**As amígdalas** avaliam a reação de acordo com o que foi visto ou ouvido e decidem se você vai ficar com medo ou com raiva.

**O córtex pré-frontal** corrige possíveis erros e determina nossa reação. As respostas mais primitivas (socos, gritos) são as primeiras da lista. As mais complexas, influenciadas por questões morais, são as últimas.

Teodor Lazarev/Shutterstock

### Como podemos definir raiva, ira?

A raiva é uma emoção básica, vez ou outra “experienciamos” o sentimento. Ele aparece quando nossos objetivos são bloqueados ou diante de injustiças, violências, enfim, cenas ou situações que nos desagradem ou contrariem. Quanto mais queremos algo, mais irados ficamos se algo nos impede de obtê-lo. São as amígdalas atuando. Os sentimentos raivosos nascem nessas estruturas que se localizam numa parte primitiva do cérebro. Aparecem diante da ameaça, e suas respostas são reguladas pelo córtex, no lobo frontal. É essa região que define se vamos argumentar, esbravejar ou bater em alguém. Poder controlar essa emoção é o que nos diferencia dos animais. Diante da contrariedade, as áreas cerebrais ativadas são semelhantes às de um bicho, no entanto, em humanos, adicionam-se questões sociais e educacionais que determinam as reações à contrariedade e, como os humanos têm maior quantidade de córtex, têm competência para ponderar e modular a reação.

### A raiva é totalmente negativa?

Não. A raiva é um sentimento legítimo. Para garantir a preservação da espécie, a raiva funciona como um mecanismo de autodefesa disparado no cérebro para detectar uma situação perigosa. Num contexto de confinamento, pandemia, muitas mortes e, ao mesmo tempo, a percepção de desgoverno ou de governo raivoso, a raiva tem de ser legitimada. Mas a forma de manifestá-la não é, necessariamente, pela agressão ou violência. Ao contrário, na maioria das vezes, a raiva não leva à violência.

### Quando a raiva pode ser um problema de saúde?

A raiva se torna um problema quando sai do controle e a emoção ganha muita constância, quando a gente não consegue mais gerenciar a emoção e parte para um comportamento agressivo. Quando qualquer coisa irrita alguém, espelho quanta raiva reprimida pode haver nessa pessoa. Pois fomos ensinados que essa emoção deve ser guardada. Isso pode se transformar em rejeição, frustração, culpa e fazer com que o mundo fique cinza, desencadeando até um processo depressivo severo. Nesse ponto, a raiva nos traz várias perdas, desde relações pessoais e profissionais até prejuízo para a saúde física. O InterHeart mostrou, na última edição, que um terço dos casos seriam de ordem psicossocial, como viver deprimido ou estressado. E, nesse contexto, o ódio, a raiva e a ira podem trazer prejuízo não só para a saúde mental, mas à vida. No manual de diagnóstico de saúde mental, consta ainda o transtorno de controle de impulso, denominado Transtorno Explosivo Intermitente, pessoas de pavio muito curto devem buscar ajuda psicoterápica. Muitas vezes esse transtorno acontece em pessoas que sofreram violência doméstica, por exemplo, foram educadas por pais violentos.

### Como tratar a raiva quando é identificada como um transtorno?

O sentimento de raiva vem para nos comunicar alguma coisa. É inclusive importante dar vazão. Agora, se eu sinto raiva o tempo todo é porque alguma coisa está errada. Quando eu sinto raiva de tudo, da chuva, do sol, do celular que acaba a bateria, do carro que passa, se tudo ou qualquer coisa pode me irritar, a emoção ganha forma de um estresse crônico e meu corpo está sempre em alerta produzindo hormônios o tempo todo, como cortisol em excesso, que podem causar da-

Arquivo pessoal



Juliana Siquinelli Padula, psicóloga

nos à saúde como o apontado pelo estudo InterHeart, acima mencionado.

### Como saber quando a raiva ou ódio requer ajuda de especialista?

Então, o sentimento vem para nos comunicar alguma coisa, como falei antes. No entanto, sentir raiva constantemente é um sinal de que algo não vai bem. O cortisol, que é um dos hormônios ativados, pode causar danos à saúde cardiovascular. Sem contar que pessoas muito ranzinzas tendem a ficar naturalmente isoladas socialmente. As pessoas evitam o contato. Nesse caso, podem se deprimir. O maior desafio é você conseguir se afastar do que causa irritação e contar até dez antes de voltar e expressar o que o tornou raivoso, sem agredir o outro. É importante também prestar atenção se sua reação é proporcional ao que causou a raiva. Quando o controle for impossível, qualquer coisa for gatilho de irritabilidade e as respostas a esta emoção forem exageradas, é hora de procurar ajuda especializada. ■

# AMADOR É QUEM FAZ POR AMOR

“Eu sou amador na medicina e na música porque amo as duas”,  
define-se o cirurgião e cantor, do Hospital e da Banda do Sírio-libanês,  
**Abner Jorge Barrozo**

**A HISTÓRIA DO PROFESSOR**, doutor e cirurgião oncológico Abner Jorge Barrozo com a música começa muito antes da medicina chegar em sua vida. Aliás, na universidade, comprou parte de seus livros com o que ganhava cantando. O amor começou pelo ouvido, por volta dos 4 anos de vida, quando fazia longas viagens de carro com os pais, entre Campo Grande e Natal, ou Brasília e Natal, ao som da seleção deles em fitas K7. O repertório tinha sempre muita música brasileira e muita música nordestina.

Aos 12 anos, Abner começou a cantar na paróquia do seu bairro, onde seguiu até perto dos 15 anos. No pré-vestibular, entrou para a primeira banda de forró – Carne Moida no Espeto era o nome do grupo – e passou a cantar nas festas de turma do colégio, de família ou, nas férias de verão, em luaus na beira da praia. Foi assim até a explosão dos karaokes na época de faculdade, meados dos anos 1990. Abner começou a ir com a galera da faculdade para essas casas e a cantar nelas. Nessa época, depois de cantar Falsa Consideração, era um samba, um sujeito o convidou para ser o vocalista de uma banda. “O primeiro impulso foi recusar, mas o cara disse qual era o valor do cachê e era o valor de um livro que eu precisava comprar, topei”.





Foto Rachel Guedes

E começou aí a carreira de cantor profissional do cirurgião? “Profissional, não. Sou amador, na música e na medicina. Para mim, amador é quem ama e eu amo muito essas duas”, brinca. Daí em diante passou por várias bandas, Axé Obá, Vixe Maria e Tentasamba. A última era sucesso norte-rio-grandense e abria shows de todas as estrelas que se apresentavam em Natal e região. Abriam show de JQuest, Exalta Samba, Banda Eva, Claudia Leite e outros. “A gente chegou a gravar CD com música autoral e fazia shows também, em Natal e no interior do estado. Esse trabalho financiou boa parte dos meus livros de medicina”, conta. Tentasamba, com Abner no vocal, chegou a fazer show para 50 mil pessoas em Natal.

Até que no quinto ano da faculdade teve de escolher, ou trancava matrícula e vinha para São Paulo se apresentar com a banda para promover o álbum ou seguia na medicina. “Recorri à minha mãe pra decidir, e ela me aconselhou a trancar matrícula”, gargalha. Mas ele não seguiu o conselho, e a medicina ganhou o cirurgião oncológico, formado pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, pós-graduado em Cirurgia Geral pela Universidade de São Paulo, em Cancerologia Cirúrgica pelo A.C. Camargo e hoje cirurgião do corpo clínico dos Hospitais Sírio-Libanês.

**M**édico ou músico? “Juro de coração que as duas coisas me fazem muito bem. Acho massa usar tudo o que sei para cuidar de alguém, como acho maravilhoso cantar em algum lugar e essa música transformar alguém”, conclui. Nessa altura da conversa, o médico se lembra de uma intervenção do cantor no hospital. Ele conta que certa vez foi chamado para cantar para uma paciente grave, internada, que fazia aniversário naquele dia, e a família havia organizado uma festa para ela. Ele conta que estava com a agen-



Foto Rachel Guedes



Foto arquivo pessoal



### Poema incidental

Aprendi a cantar sem professor,  
com a graça de Deus eu sou completo  
Você vem me chamar de analfabeto,  
exibindo diploma de doutor  
No congresso que eu fui competidor,  
vou ganhar de você de 10 a 0  
Bastião eu vou ser muito sincero,  
se eu deixar de cantar não sou feliz  
Ser poeta eu sou porque Deus quis,  
ser doutor eu não sou porque não quero.

da lotada, mas deu um jeito e foi. “Quando cheguei no quarto, vi vários rostos conhecidos, eram alunas minhas da faculdade e a paciente também era minha aluna e eu cantei para ela no aniversário dela, foi muito emocionante”, relembra.

Ele nunca deixou de prescrever e cantar para seus pacientes, nem de ouvir música, mas ficou dez anos fora dos palcos até descobrir a Banda do Sírio-Libanês em 2014. “Meu reencontro com a música foi por meio do Sírio-Libanês. Foi graças à Banda do hospital que voltei a cantar, e de lá para cá sou melhor cirurgião, melhor marido, melhor pai, porque voltei a cantar. Devo à música, inclusive, minha identidade com a instituição que é a de minha primeira escolha hoje”, declara-se.

Embora lamenta que a pandemia tenha suspenso as atividades da Banda, Abner conta que, ainda assim, ela colaborou para que ele continuasse cantando. Segundo ele, foi a Banda que o ajudou a criar laços com outros amigos médicos e músicos e permitiu que se encontrem para fazer música de quando em quando, mesmo no isolamento social. Ele conta que, no sábado anterior a essa entrevista, ele e os colegas se juntaram por mais de cinco horas tocando e cantando sem parar. “O engraçado é que somos três oncologistas e a gente passa o dia juntos sem falar nada de medicina. É só música, poesia e literatura”, diz.

O trio é formado por ele e os doutores Antônio Macedo e Gregório Pinheiro. São dois violões, voz e pandeiro por conta de Dr. Abner. Pandeiro? “Sim, na Banda tive de aprender um instrumento, ali todo mundo evoluiu”, orgulha-se. O cirurgião-cantor ou cantor-cirurgião diz que não é capaz de viver mais sem cantar e recita um poema que, segundo ele, explica um pouco a sua história no canto. De acordo com ele, o enredo é tirado de um conto nordestino e fala do poeta Zé Cardoso, que levava uma certa desvantagem versando com um poeta doutor. ■

# Saúde de excelência para todos

Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês assume gestão de ambulatório em parceria com a Umane

**E**m agosto, o Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês deu um passo importante e ampliou seu portfólio de atuação na área da saúde com a administração de mais uma unidade, o AMAS (Ambulatório Multiassistencial), localizado na região da Santa Cecília, em São Paulo. No intuito de multiplicar as melhores práticas de cuidado com ênfase na gestão de excelência, a insti-

tuição agora expandiu suas atividades para além da esfera pública, abrindo caminhos para novas frentes estratégicas de mercado, com parcerias também no âmbito privado.

O projeto Ambulatório Multiassistencial (AMAS) surgiu em 2000, como a primeira iniciativa da então recém-criada Comissão de Filantropia, fundada por diretores e médicos do Hospital Samaritano em 1997. Os resultados atingidos com esse projeto foram

tão expressivos que impulsionaram a base da filantropia da organização sem fins lucrativos. Segundo Thais Junqueira, Superintendente Geral da Umane (nome atual da Associação Samaritano), “o projeto AMAS é um legado de que cuidamos com muito orgulho e carinho” e é nesse contexto que nasce a parceria com o Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês. “Temos a convicção de que esse acordo agora celebrado permitirá a contínua evolução do projeto AMAS em prol da saúde da sociedade paulista”, completa Thais.

A Umane é uma associação civil sem fins lucrativos dedicada a apoiar, desenvolver e acelerar iniciativas de prevenção de doenças e promoção à saúde, no âmbito da saúde pública, com os objetivos de contribuir para um sistema de saúde mais resolutivo e melhorar a qualidade de vida da população brasileira.

Atuante desde 2008, o Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês é uma Organização Social de Saúde (OSS) que tem como mantenedora a Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês, já reconhecida pela gestão de 5 unidades do SUS, todas certificadas: Hospital Municipal Infantil Menino Jesus, Hospital Geral do Grajaú, Hospital Regional de Jundiaí, AME Interlagos e Serviço de Reabilitação Lucy Montoro de Mogi Mirim.

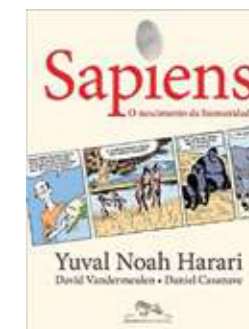
Na esteira dos projetos filantrópicos do Instituto, soma-se agora a gestão do ambulatório (AMAS), em parceria com a Umane, trazendo um legado inestimável para a saúde e qualidade de vida da população paulistana. “Nossos valores e propósito são muito parecidos, o que é fundamental para construirmos uma parceria forte e duradoura, que entregue resultados positivos para a sociedade. Temos um compromisso de ser referência em saúde, com atendimento humanizado e de qualidade”, salienta Carolina Lastra, diretora executiva do Instituto. ■





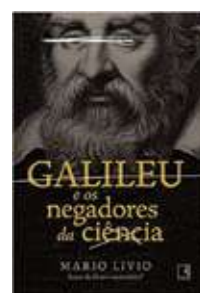
# MUNDO AFORA

DICAS PARA DESVENDAR, DA POLTRONA, A CIÊNCIA E SUA HISTÓRIA DE CONTRIBUIÇÕES À HUMANIDADE



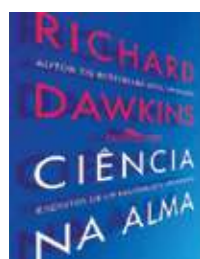
## Sapiens: O nascimento da humanidade.

O best-seller mundial Sapiens: Uma breve história da humanidade, de Yuval Noah Harari, ganhou versão em quadrinhos no final do ano passado, com adaptação de David Vandermeulen e ilustrações de Daniel Casanave. O sucesso de Harari foi transformado em uma coleção de HQs com quatro volumes. No primeiro livro da saga, Sapiens: O nascimento da humanidade, o leitor descobre como surgiu o Homo sapiens e como se relacionava com o ambiente ao seu redor há milhares de anos.



## Galileu e os Negadores da Ciência, de Mario Livio.

A história de Galileu Galilei é o modelo precedente do que se vive hoje, conforme o relato de Mario Livio nesta biografia, a propósito, a primeira de Galileu escrita por um cientista. Acometido por uma doença reumática e ameaçado pelo papa de ser “preso e acorrentado” em Roma, Galileu Galilei deixou Florença em início de 1633 para ser condenado por heresia no mais infame julgamento intelectual da história. Aos 68 anos, a caminho do tribunal da Santa Inquisição, onde seria forçado a negar sua tese de que a Terra gira em torno do Sol, e não o contrário, como se propagava, o astrônomo e matemático foi obrigado a ficar mais de vinte dias em quarentena. Como revela o título da biografia, Galileu e os Negadores da Ciência, escrita pelo israelo-americano Mario Livio, essa não é a única coincidência entre a época da inquisição e os dias de hoje. No século 21, a humanidade ainda se depara com quem negue a crise climática ou a COVID-19 e ignore a ciência e a razão.



## Ciência na Alma: Escritos de um racionalista, de Richard Dawkins.

Neste livro, Richard Dawkins reúne três décadas de textos seus e faz um alerta para que a razão volte a ser protagonista e os sentimentos – mesmo os que não representam coisas negativas como preconceitos – fiquem de fora das escolhas eleitorais. O autor examina e expõe, em dezenas de artigos, da importância das evidências empíricas ao problema de movimentos como os que negam a gravidade das mudanças climáticas. Na obra, Dawkins se pergunta o que Darwin pensaria de seu próprio legado quando ainda há pessoas em altos cargos questionando a evolução.



## Super-Heróis da Ciência: 52 brasileiros e suas pesquisas transformadoras, de Ana Bonassa, Laura de Freitas e Renan de Araújo.

Para aumentar o conhecimento infantojuvenil sobre a ciência brasileira, as apresentadoras do canal Nunca Vi 1 Cientista e o cofundador do podcast ViaCast escreveram este livro, que celebra as contribuições dos nossos pesquisadores para o avanço científico. Os autores apresentam as descobertas e trajetórias de cientistas como Adolfo Lutz, Vital Brazil, Carlos Chagas, César Lattes, Bertha Lutz, Nise da Silveira, Helena Nader, entre muitos outros. A edição é ilustrada por Bianca Nazari.



## UMA CARREIRA DEDICADA À MEDICINA E AO SÍRIO-LIBANÊS

**Dr. Fernando Ganem**, Diretor-Geral do Hospital Sírio-Libanês, é 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 tem 33 anos de carreira e há 30 atua no Sírio-Libanês. “Ele conhece cada canto do hospital”, conta o colega de trajetória semelhante no hospital, Dr. Luiz Cardoso, hoje Diretor de Governança Clínica. Dr. Cardoso conta que se trata de um grande companheiro, uma grande pessoa e dono de carinho e preocupação especiais por todos a sua volta. “Ele tem capacidade única de ouvir a todos, além de ser um grande médico e estar disponível a qualquer dia e hora”. Na opinião dos colegas de trabalho, elegância, competência e generosidade são traços que marcam a personalidade de Dr. Ganem. “Para mim, Ganem é um exemplo de liderança e postura. É ponderado e agregador e está sempre atento a todos, não só profissionalmente, mas pessoalmente. Não conheço ninguém que não o admire no Sírio-Libanês”, diz Dr. Felipe Duarte, responsável por Práticas Médicas.

# 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

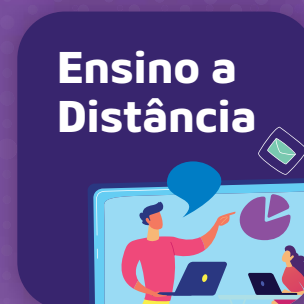
# Sírio-Libanês

## 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](http://iep.hospitalsiriolibanes.org.br)