



#### **EDITORIAL**











### 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



### 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 IOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS

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 Bell Kranz

Kamila Queiroz e Roberta Sampaio

REVISÃO DE TEXTO

DIRETORA DE REDAÇÃO Karin Faria (MTB – 25.760)

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

DIREÇÃO DE ARTE E DIAGRAMAÇÃO Renata Buono

> TRATAMENTO DE IMAGENS BuonoDisegno

IMAGEM DE CAPA Galen-Crout by Unsplash

## NOSSO COMPROMISSO É COM A SUA SAÚDE revista VIVER traz novidades e reflexões sobre saúde e qualidade de vida, sempre pau-

tada pelos assuntos que mais tiveram repercussão nos últimos meses, bem como apresenta os mais recentes investimentos do Sírio-Libanês para oferecer a seus pacientes assistência de excelência.

Ganhou destaque nesta edição o segredo da população japonesa para liderar o ranking de longevidade da Organização Mundial da Saúde. Nossa equipe foi conferir, e a reportagem de capa desvendou que não se trata de milagre ou mágica, mas da combinação de boas relações, propósito de vida, alimentação variada, respeito pelos idosos, entre outros fatores.

Outra reportagem da presente edição que merece ser mencionada está na seção Entrevista. A partir da estimativa trazida pelo primeiro Relatório Mundial sobre Audição da OMS, de que um quarto da população global terá algum grau de perda auditiva em 2050, a VIVER ouviu nossa especialista, Profa. Dra. Ana Paula Saccab Zarzur, sobre as principais questões ligadas à surdez, a exclusão social que ela promove mundo afora e o que fazer para prevenir e tratar o problema.

Na seção Medicina, apresentamos o estudo do Memorial Sloan Kettering Cancer Center, de Nova York, que foi destaque do último congresso anual da American Society of Clinical Oncology (ASCO), mais importante sociedade mundial de oncologia clínica. Nele, os pesquisadores obtiveram resposta clínica completa, ou seja, o tumor desapareceu, em 14 pacientes que receberam o imunoterápico dostarlimab.

Além dessas, há ainda outras reportagens que apresentam o compromisso de nossa instituição com sua saúde e qualidade de vida, como: a especial sobre livrarias de rua de São Paulo, com uma agenda que as torna verdadeiros centros culturais, e todas as novidades e investimentos da instituição para assegurar o atendimento de excelência impresso ao nome Sírio-Libanês há 100 anos.

Boa leitura,

#### **FERNANDO GANEM**

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

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



















VIVEF 4 | FIQUE POR DENTRO

# SÍRIO-LIBANÊS AMPLIA SERVIÇOS E ABRE NOVAS UNIDADES





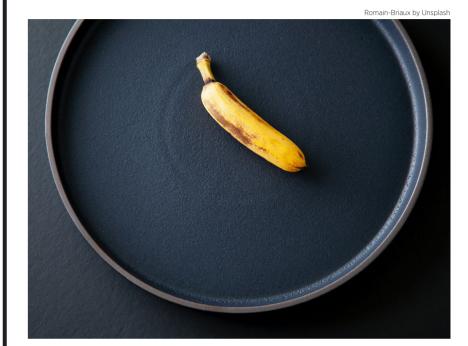
Hospital Sírio-Libanês acaba de inaugurar duas novas unidades externas em São Paulo, como parte do programa de expansão da instituição com foco na saúde populacional – área que se ocupa em zelar pela saúde antes de tratar a doença. As unidades oferecerão atendimento eletivo e a demanda espontânea, com médicos e enfermeiros de família, aplicação de medicamentos, curativos e pequenos procedimentos, além do atendimento de urgência e estabilização em caso de emergências. Os clientes do programa de saúde populacional têm também acesso a serviços diagnósticos, como exames laboratoriais, eletrocardiograma, holter e monitorização ambulatorial da pressão arterial (MAPA), bem como ultrassonografias na unidade localizada na zona Sul da capital paulista. Inicialmente, as unidades atenderão pacientes e respectivos dependentes que já fazem parte dos programas de saúde populacional do Sírio-Libanês e clientes que queiram pagar para usar os serviços de diagnósticos com a excelência da marca. Em breve. o atendimento será expandido.

O programa de saúde populacional do Sírio-Libanês começou em 2017, tem ampliado o atendimento desde então, reforçando a preocupação com a atenção primária – resolutiva em 80% dos casos – e com a promoção de saúde e bem-estar. O conceito por trás do modelo é balizado em medicina de excelência, ciência e dados, e viabilizado por uma plataforma digital que integra um ecossistema de promoção à saúde e ao cuidado coordenado, que acom-

panha toda a jornada do paciente. "Os serviços e produtos de saúde populacional são acessados por operadoras de saúde, empregadores e organizações genuinamente interessados em cuidar das pessoas", explica o Diretor de Saúde Populacional do Sírio-Libanês, Daniel Greca.

No atendimento da saúde populacional, o médico da família responsável acompanha o paciente no dia a dia, favorecendo um vínculo maior entre o time de cuidado e os clientes. Isso permite uma visão mais abrangente de cada paciente, entendendo sua situação e momento de vida e transformando todas as informações sobre o paciente em acolhimento e cuidado coordenado. O atendimento mais próximo reduz a demanda por serviços desnecessários, a redundância em exames, poupa o tempo e agiliza o cuidado com a saúde de cada paciente conforme suas necessidades.

O programa de saúde populacional cuida hoje de mais de 180 mil vidas, e sua eficiência e níveis de satisfação são acompanhados por meio de indicadores como NPS (Net Promoter Score), com média mantida acima de 85 pontos. Participam do programa de saúde populacional do Sírio-Libanês empresas e entidades como Santander, Itaú, Banco Votorantim, CBA, Fundação Assefaz e Caixa de Assistência dos Advogados do Distrito Federal (CAADF), além do próprio Hospital Sírio-Libanês. "A saúde populacional é parte fundamental do plano de expansão do hospital, que pretende abrir novas unidades em breve", informa Greca. "Avanços tecnológicos garantem que o modelo de servico cresca mais a cada dia e o uso do meio digital no acompanhamento da jornada do paciente, principalmente, lançando mão das ferramentas de atendimento remoto e inteligência de dados para assegurar uma medicina de excelência preditiva e com melhores níveis de resolução e satisfação", conclui Greca. ■



## **DIETAS RESTRITIVAS** SÃO INIMIGAS DA SAÚDE

ansaço, falta de energia para atividades cotidianas, intestino funcionando mal, excesso de gases e distensão abdominal são alguns dos fatores de risco de dietas restritivas que impactam na rotina e no bem-estar dos indivíduos. Além disso, a falta de alimentação balanceada acarreta ainda problemas de memória, unhas enfraquecidas, queda de cabelo e engordam, pois aumentam a necessidade de consumir doces, massas e pães. De acordo com Caroline Martins Machado, nutricionista do Hospital Sírio-Libanês, tais manifestações são consequências do estresse a que o corpo é submetido com a restrição de nutrientes adequados ao seu bom funcionamento. "Isso também se aplica ao indivíduo que não faz dieta, mas tem uma alimentação desequilibrada, com alto consumo carboidratos, doces, produtos industrializados e baixo consumo de frutas, legumes e verduras", afirma.

A nutricionista acrescenta ainda que a carência de nutrientes adequados, por longo período, além dos males descritos acima, não assegura o emagrecimento saudável e duradouro. Isso porque, sentindo-se em perigo com a restrição, o organismo começa poupar gasto energético basal e interrompe a perda de peso, produzindo o chamado efeito platô. "Quando você termina a dieta, o organismo, a fim de se proteger, passa a armazenar muito mais energia. Não há fórmula mágica para quem quer um emagrecimento duradouro e saudável, é preciso orientação profissional (endocrinologista, nutricionista, nutrólogo), adoção de novos hábitos alimentares e abandono do sedentarismo", conclui a especialista.

HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS | www.hsl.org.br | HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS | www.hsl.org.br

VIVEY 6 | FIQUE POR DENTRO



# INVESTIGAR A MUTAÇÃO GENÉTICA PARA SÍNDROME DE LI-FRAUMENI É CUSTO-EFETIVO

s genes são capazes de contar a história de seus organismos e predizer o risco que cada um tem para certas doenças. Conhecê-los, portanto, pode ajudar a diagnosticar precocemente ou mesmo prevenir algumas doenças, inclusive o câncer. Por exemplo, um erro, ou mutação, no gene TP53 pode causar a Síndrome de Li-Fraumeni (LFS) e provocar o desenvolvimento precoce de câncer. Trata-se de uma síndrome hereditária, e os brasileiros têm uma prevalência maior dessa síndrome ante o resto do mundo. "As famílias com a Síndrome de Li-Fraumeni têm um risco muito alto para o desenvolvimento de câncer. O rastreamento dessa mutação pode salvar muitas vidas", afirma a oncogeneticista e pesquisadora do Hospital Sírio--Libanês, Maria Isabel Achatz. A especialista acaba de publicar na The Lancet o estudo que atesta ser mais custo-efetivo para a saúde pública nacional investigar e identificar os portadores dessa mutação genética do que tratar todos os casos de câncer que os portadores da mutação terão ao longo da vida, mesmo para pacientes do Sistema Único de Saúde (SUS). O estudo completo está disponível na revista The Lancet Regional Health - Americas, em https://www.thelancet.com/journals/lanam/article/ PIIS2667-193X(22)00082-5/fulltext. O trabalho foi conduzido a aluna de doutorado Mariana Cartaxo, com a economista Isadora Frankenhal, brasileira que está realizando seu doutorado no MIT (Massachusetts Institute of Technology - EUA), e Casey Tak, professor da Universidade de Utah (EUA). ■







## CAMPOS DO JORDÃO GANHA NÚCLEO DE SAÚDE GRATUITO

m iniciativa pioneira da Fundação Lia Maria Aguiar (FLMA) em parceria com o Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês (IRSSL), o Núcleo de Saúde Lia Maria Aguiar iniciou as atividades, em Campos do Jordão. A realização marca a história da cidade, trazendo um ambulatório de especialidades que visa complementar os serviços oferecidos no município. Divididos em fases, os atendimentos darão mais atenção à saúde da população local, ampliando o leque de cuidados e proporcionando saúde integral, gratuita e de qualidade. A FLMA, que já atua na região há 14 anos com atividades artístico-culturais, educativas e sociais, a partir de agora, vai contribuir para melhorar a qualidade de vida da população. "Desde que iniciamos a Fundação, esta é a realização de meu maior sonho, pois saúde é a coisa mais importante na vida. É uma alegria muito grande poder oferecer atendimento médico e ajudar tantas famílias," celebra Lia Maria Aguiar, fundadora e presidente da instituição.

## ATENDIMENTO INICIAL PRIORIZARÁ ALUNOS E FAMILIARES

Na primeira etapa do projeto, o Núcleo atenderá aos alunos da FLMA, seus familiares e colaboradores e oferecerá diálise para todos os pacientes do município que precisam desse tratamento. A gestão médico-assistencial e a administração ficarão por conta do IRS-SL, num modelo inovador no segmento da saúde, que reúne duas grandes instituições sem fins lucrativos. "Juntos, vamos reforçar nossa missão de compartilhar a excelência na saúde e no cuidado, levando atendimento de qualidade a um número cada vez maior de pessoas, especialmente àquelas que mais precisam. Estamos de braços abertos e muito

entusiasmados com o trabalho que realizaremos", relata Maria Ângela Atallah, Presidente do Conselho de Administração do IRSSL.

De acordo com Luiz da Silva Goshima, Diretor da FLMA, o desenvolvimento desse projeto representa um momento importante para a instituição, que marca a história do município. Para a Fundação, implementar esse grande projeto significa alcançar cada vez mais pessoas e, efetivamente, contribuir para a melhoria de vida delas. "Ao longo do tempo, o atendimento será ampliado e vamos beneficiar cada vez mais pessoas. É a responsabilidade que assumimos com muita seriedade e respeito", afirma Goshima.

O Núcleo de Saúde Lia Maria Aguiar vai oferecer à comunidade ambulatório de Pediatria, Clínica Médica, Ginecologia, Cardiologia, Pneumologia, Endocrinologia e Gastroenterologia. No Núcleo a população também terá acesso a exames laboratoriais e de imagem, como raio-X, ultrassonografia e ecografia, além de serviços de reabilitação física e hemodiálise, tratamento até aqui indisponível no município. Atento às necessidades de bem-estar e qualidade de vida, o Núcleo de Saúde entrega também práticas integrativas como ioga e meditação, já na primeira fase do projeto. "A parceria traz para o município e para o país um exemplo a ser seguido. Com ela, a população de Campos passa a ter acesso a um atendimento de excelência em saúde", reforca Dr. Adolfo Martin da Silva, Diretor Técnico Adjunto do IRSSL. A partir do segundo semestre, o Núcleo de Saúde estende o atendimento à demanda externa, com vagas destinadas para a população geral da cidade encaminhada ao Núcleo por meio de parceria com a Secretaria Municipal de Saúde.

#### DIÁLISE PARA A POPULAÇÃO DE CAMPOS DO JORDÃO

A Fundação Lia Maria Aguiar investiu na infraestrutura completa para que o seu Núcleo de Saúde leve o tratamento de hemodiálise a todos do município. Até a abertura do Núcleo, os pacientes da região que precisavam do procedimento tinham de ir a cidades vizinhas para obtê-lo. "Sou paciente de diálise e sei o quão difícil é conviver com essa rotina. Acreditamos que o fornecimento do servico de hemodiálise em Campos do Jordão será de extrema importância para o ganho de gualidade de vida e de conforto a pacientes com insuficiência renal e na fila de transplante" estima Luiz Harunari Goshima, membro honorário e do conselho curador da Fundação Lia Maria Aguiar.

#### **SOBRE A INSTITUIÇÃO**

Localizada em Campos do Jordão, a Fundação Lia Maria Aquiar foi criada em 2008 pela empresária Lia Maria Aguiar. Encantada pela região da Serra da Mantiqueira e sensibilizada com algumas necessidades locais, a sempre engajada empresária tinha 70 anos guando decidiu iniciar ali um novo trabalho social. Seu anseio era de que a Fundação fosse destinada especialmente a crianças. Partindo da premissa de que arte, cultura e educação transformam vidas e solidariedade age como uma poderosa mola propulsora na humanidade, a Fundação foi instituída de forma independente e sem fins lucrativos, nasceu acreditando fortemente nesses princípios e atua nessas áreas com mais de 700 iovens e crianças jordanenses de baixa renda.

WWW.hsl.org.br | HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS | WWW.hsl.org.br



que faz a população japonesa levar o título de campeã mundial em longevidade? Hara hachi bu e ikigai! Aí estão dois recursos valiosos para prolongar a vida e, o melhor, disponíveis a todos, incluindo nós, ocidentais. Você deve estar se perguntando não apenas do que se trata essas palavras em japonês, mas como fica a conhecida dupla tão associada à longevidade - alimentação saudável e atividade física. Esses dois temas clássicos também integram, e com louvor, o cotidiano dos japoneses. Ou seja, não existe um fator que explique a alta longevidade. Trata-se de um combo, um combinado de aspectos que, juntos, colaboram para a expectativa média de vida no país ser de 84 anos, contra 73 da média global, segundo a Organização Mundial da Saúde. Um bebê que nasce hoje no Japão pode esperar viver até 82 anos. Isso se for menino, porque uma garota consegue chegar aos 88.

E, por falar em combo e combinado, o que nos remete a uma deliciosa profusão de sushis, a alimentação costuma ser foco de inúmeros estudos enquanto fator por trás da longevidade da população. No caso, a alimentação tradicional do país, o feijão com arroz deles, que vai muito além do sushi e do sashimi.

Reconhecida pela Unesco como Patrimônio Cultural Intangível da Humanidade pela sua singularidade cultural, a comida tradicional japonesa (o *washoku*) é famosa pela sua saudabilidade. As refeições são equilibradas nas porções e na rica variedade de nutrientes; harmoniosas, ao buscar a presença de todos os gostos; prezam pela estética, pela beleza na apresentação dos alimentos, resultando em pratos atraentes, além de apetitosos, entre outros atributos. Apesar disso, o japonês não sai da mesa 100% satisfeito. Ao contrário, ele aplica a saudável prática do *hara hachi bu*, que significa "estômago 80% cheio", ou seja, parar de comer antes de fi-



O japonês não sai da mesa 100% satisfeito. Ao contrário, ele pratica a saudável prática do hara hachi bu. que significa "estômago 80% cheio" ou seja, parar de comer antes de ficar, como se diz por aqui, cheio. Como atesta dr. José Luiz Borges, coloproctologista do Hospital Sírio-Libanês, "comer bem pouco, o suficiente para subsistir é algo que prolonga a vida. E o japonês come muito moderadamente"

car, como se diz por aqui, cheio. Como atesta Dr. José Luiz Borges, coloproctologista do Hospital Sírio-Libanês, "comer bem pouco, o suficiente para subsistir é algo que prolonga a vida. E o japonês come muito moderadamente" (leia mais sobre a alimentação tradicional, ingredientes e preparos, a partir da página 22).

O hara hachi bu, ensinamento milenar do mestre chinês Confúcio, é aprendido na infância, transmitido em casa, pelos pais, o que naturalmente colabora para o país figurar como uma das nações desenvolvidas mais "magras" do mundo, com ínfimas taxas de obesidade. Também muito cedo, na escola, os jovens recebem educação sobre saúde e estilo de vida, com foco na alimentação e nutrição. Dos 6 aos 15 anos de idade, os alunos têm aula de culinária, onde aprendem a escolher legumes e verduras, técnicas de corte, preparações de pratos e também noções de nutrição, conta Akiko Kikushi, vice-cônsul do Consulado do Japão em São Paulo.

A ideia do alimento como remédio, com valor terapêutico, e não apenas calórico,



Não basta, portanto, viver bastante, espera-se viver muito e bem. O governo e a sociedade dão muito importância à expectativa de vida saudável, que significa viver com independência, sem ajuda física para andar, se vestir, cozinhar, comer e ainda sem tratamento médico permanente, afirma Kikushi.

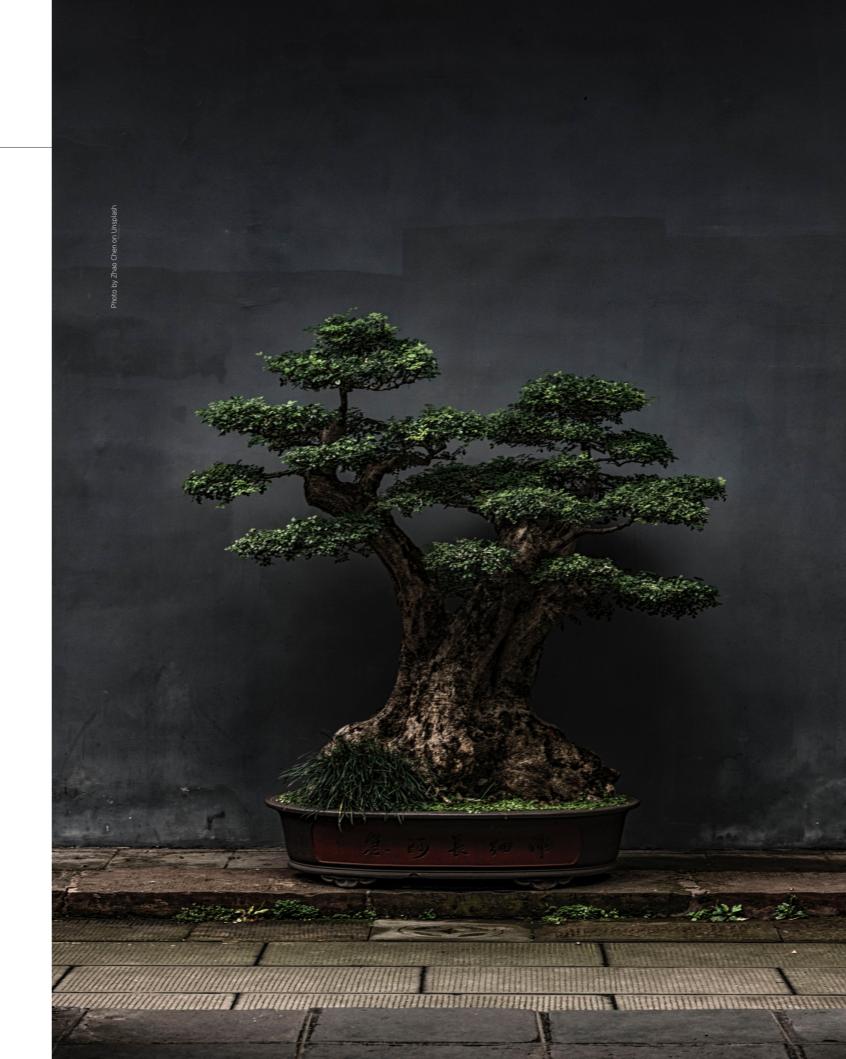
Também nesse quesito o Japão lidera o ranking mundial e em ambos os gêneros

como já defendia há mais de dois mil anos o médico grego Hipócrates, é muito clara para os japoneses. "Através da alimentação, você já está se cuidando, já está se medicando. Há uma cultura muito forte de informação acerca disso", diz Telma Shiraishi, chef que comanda as cozinhas do consulado em SP e do seu restaurante Aizomê.

Não basta, portanto, viver bastante, espera-se viver muito e bem. O governo e a sociedade dão muita importância à expectativa de vida saudável, que significa viver com independência, sem ajuda física para andar, se vestir, cozinhar, comer e ainda sem tratamento médico permanente, afirma Kikushi. Também nesse quesito o Japão lidera o ranking mundial e em ambos os gêneros. A expectativa de vida saudável entre os homens é de 72,6 anos e de 75,5 para as mulheres. "Clinicamente, na geriatria no Japão consideramos idoso aquele que tem 75, 80 anos", diz o pesquisador em envelhecimento e geriatra japonês Dr. Emilio Moriguchi, que mora no Brasil, onde é médico no Hospital de Clínicas de Porto Alegre, e atende em Tóquio duas vezes ao ano. Para ele, o corte da população geriátrica no Japão deve passar dos atuais 65 para 75 anos.

Chegar aos 100 não é para poucos: o país conta com 86.510 pessoas com idade igual ou superior a um século, das quais 76 mil são mulheres e 10 mil, homens, segundo o Ministério da Saúde do Japão. O estilo de vida dos centenários inclui dormir bem, entre 7 e 11 horas por dia, e praticar atividade física. Metade dos homens e 40% das centenárias fazem exercício de uma a duas vezes por semana.

"Os japoneses andam muito ao longo da vida. Usam muito menos o automóvel e mais o transporte público. Têm uma cultura mais contemplativa, com exercícios mentais, meditação. A longevidade deve ser interpretada como uma questão multifatorial", diz o cardiologista do Sírio-Libanês Dr. Luiz Cardoso.







Nesse combo multifatorial, que compõe o estilo de vida, há evidências de um fator, digamos, "ninja", no sentido informal da palavra, com poderes extraordinários para a boa longevidade. É o **ikigai**, termo que pode ser traduzido por "razão de viver" literalmente iki (viver) e gai (razão) - ou ainda a razão pela qual você acorda de manhã e que dá sentido à sua vida.

Nesse combo multifatorial, que compõe o estilo de vida, há evidências de um fator, digamos, "ninja", no sentido informal da palavra, com poderes extraordinários para a boa longevidade. É o *ikigai*, termo que pode ser traduzido por "razão de viver" – literalmente *iki* (viver) e *gai* (razão) – ou ainda a razão pela qual você acorda de manhã e que dá sentido à sua vida. Conceito imerso na cultura japonesa, é "algo que mantém o entusiasmo e a alegria pela vida", como escreve o neurocientista japonês Ken Mogi em seu ótimo "Ikigai" (ed. Astral Cultural). No livro, ele descreve os cinco pilares que possibilitam à técnica prosperar.

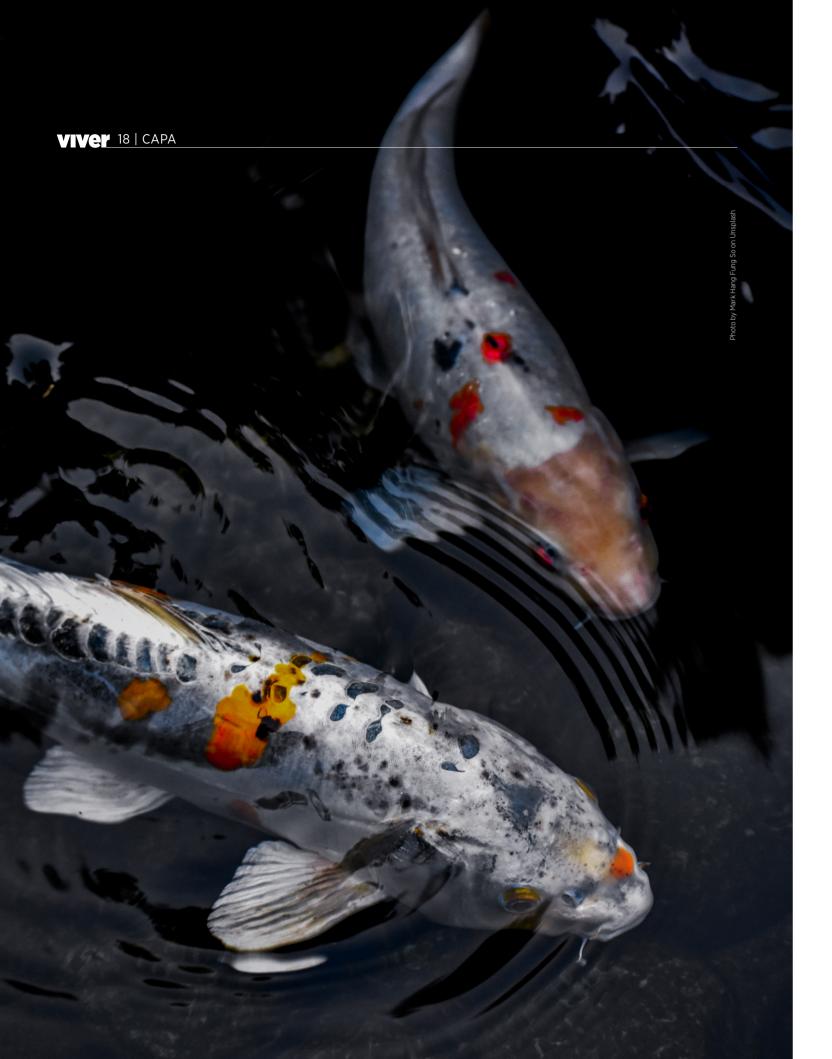
#### **QUAL O SEU IKIGAI?**

Se você acha que não possui um, enganase redondamente. Todo mundo tem o seu, pode acontecer apenas de você não o ter identificado, afirmam os experts no assunto. "Qual o seu ikigai?" foi perguntado aos super centenários de Okinawa, um arquipélago no Japão e uma das chamadas *Blue Zones* (ou Zonas Azuis), regiões que concentram as pessoas mais longevas do mundo e que ao mesmo tempo vivem cheias de vigor — por lá, encontram-se moradores com 102 anos que cortam lenha e ainda vão para o trabalho de bicicleta. O objetivo do estudo com essas comunidades foi encontrar o es-

tilo de vida ideal da longevidade com qualidade. Sobre o *ikigai*, um pescador de 100 anos de idade disse que o dele era continuar pescando para a família três vezes por semana. Para a moradora de 102 anos de idade, era segurar no colo a filha da tataraneta. Questionada por esta reportagem, a vice-cônsul do Japão em São Paulo, Akiko Kikush, respondeu: "Meu *ikigai* é ver o sorriso das crianças". Na velhice, Akiko planeja ensinar japonês para os pequenos brasileiros e português para crianças japonesas. "Muitas vezes, o *ikigai* não tem um valor econômico e tem relação com ajudar as outras pessoas", diz ela, resumindo um pouco do conceito.









"Para chegar
ao centenário
e ser saudável,
o que faz a
diferença não é
mais dieta e
atividade física,
é a interação social,
como e com quem
a pessoa está
interagindo,
convivendo.
É ter gente
que se interessa
por você"

É fundamental que o ikigai envolva o outro, que possa ajudar, ser útil, necessário ao outro ou à coletividade. E aqui surge o que os pesquisadores em longevidade consideram fator determinante para a vida longa e boa: o convívio social.

"Para chegar ao centenário e ser saudável, o que faz a diferença não é mais dieta e atividade física, é a interação social, como e com quem a pessoa está interagindo, convivendo. É ter gente que se interessa por você", afirma Moriguchi, citando o Estudo sobre o Desenvolvimento Adulto de Harvard, que já dura 80 anos.

A lição mais clara da pesquisa é que os bons relacionamentos nos mantêm mais felizes, saudáveis e nos dão mais anos de vida, enquanto a solidão mata. O mesmo concluiu o projeto *Blue Zones*.

A psicóloga canadense Susan Pinker, reconhecida pelo seu trabalho na área da psicologia do desenvolvimento, investigou a vida dos centenários na Sardenha, Itália, outra região Blue Zone. Ela distingue dois fatores da vida social mais importantes para prever quanto tempo viveremos. Um deles é ter quem procurar nos momentos difíceis – quando precisamos ir para o hospital na madrugada; precisamos de dinheiro emprestado ou levar um papo em meio a uma crise existencial em curso. O outro são os laços mais frágeis do cotidiano. É o caso da pessoa que você sempre cruza na calçada passeando com o cachorro, a atendente da padaria do bairro ou aquele que você encontra uma vez por semana na igreja. Essas relações, que não são íntimas e incluem pessoas de diferentes extratos sociais, cultu-



rais, econômicos e de idades variadas, representam o tipo de laço social que precisamos para sentir que pertencemos a um lugar, afirma a pesquisadora.

ssas relações podem – e devem – ser construídas. A psicóloga prescreve: "Estabeleça pelo menos três contatos próximos em sua vida. O contato face a face é a razão por que as pessoas ativas apresentam menores índices de demência. Isso fortalece o sistema imunológico, injeta hormônios de bem-estar na corrente sanguínea e no cérebro, ajuda a viver vidas mais longas, felizes e saudáveis".

Não apenas na *Blue Zone* de Okinawa, mas no restante do Japão e até no bairro paulistano da Liberdade, maior colônia japonesa do mundo fora do Japão, as pessoas são socialmente ativas e integradas a suas comunidades.

"Eles vivem muito em grupo. Durante todo o ano fazem atividades culturais, como contar história através da dança. Gostam muito da música, dos karaokês. Existem times de cantores profissionais nos

bairros, nas cidades. Alguns vão até para o Japão representar o Brasil. Fazem gincanas esportivas. Há um jogo característico que eles adoram, o gateball, com quadra no Ibirapuera, em outros parques, nos kaikans (clubes). Todos os idosos vão e participam dos campeonatos. E são muito unidos! Também viajam, montam grupos de viagem para outros Estados..." E por aí vai a longa lista de atividades dos imigrantes e descendentes descritas por Marina Mutto, neta de japoneses e superintendente de Customer Experience do Sírio-Libanês. Sua mãe e os amigos se reúnem antes das atividades para fazer comida, arrecadar fundos para os eventos. Todos muito animados e com mais de 75 anos. "Quando eles estão em grupo, a energia de todo mundo trabalhando em comunidade por uma causa, uma festa, um jogo, é sempre muito vigorosa. Acho que esse movimento traz um envelhecimento mais encantador."

E acabam dependendo menos dos filhos? Sim, afirma Marina, o que parece muito salutar. Nas ruas da Liberdade, é comum assistir homens e mulheres de idade avançada, andando energicamente de um lado para o

outro, sozinhos, carregando sacolas, subindo ou descendo do ônibus.

Por aqui, uma das queixas comuns de pacientes idosos é exatamente a falta de liberdade causada por hipervigilância de filhos ou, o contrário, o distanciamento deles, dois grandes causadores de estresse, como relata o geriatra do Sírio-Libanês Venceslau Antonio Coelho.

Na cultura japonesa, o idoso e a família, junto com os amigos, são preciosos. A sabedoria é celebrada. "Quanto mais idade, mais respeito em geral se tem pela pessoa". Inclusive por parte do Estado, que homenageia a população mais velha com um feriado nacional: o Dia do Respeito aos Idosos, comemorado sempre na terceira segunda-feira de setembro. Nesse dia, o governo envia aos maiores de 100 uma lembrança e uma carta de celebração.

Se essa carta fosse para os nossos longevos, cairia bem uma máxima atribuída a Clarice Lispector, que condensa as lições sobre o bom envelhecer: "Quem caminha sozinho pode até chegar mais rápido, mas aquele que vai acompanhado, com certeza vai mais longe".



## O QUE OS JAPONESES COMEM E COMO

culinária tradicional japonesa é um outro mundo, um bocado complexo para um ocidental. De imediato, esqueça a ideia de que no Japão as pessoas consomem sushi diariamente. Isso equivale a dizer que o italiano come pizza todo dia. Essas preparações são apenas parte das respectivas culinárias. Quem afirma é a chef de cozinha Telma Shiraishi, proprietária do prestigiado restaurante paulistano Aizomê. Brasileira e neta de japoneses, ela é a primeira mulher a receber do governo japonês o título de Embaixadora da Boa Vontade para Difusão da Culinária Japonesa, entre outros prêmios, além de ser a responsável pela cozinha do Consulado Geral do Japão, onde assina os cardápios e executa as recepções para autoridades e personalidades brasileiras e do exterior. Essa mestra

revela aqui o bê-a-bá do *washoku*, a culinária tradicional japonesa.

A refeição típica é composta pelos itens abaixo, descritos por ordem de importância. Em primeiro lugar, a tigela de arroz. É o básico; a refeição gira em torno dela. Tanto que a palavra *qohan*, o arroz branco cozido, virou sinônimo de refeição. Se você diz "vamos comer gohan", está subentendido que se trata de um almoço ou um jantar. O segundo item é a sopa, geralmente um missoshiro (caldo com massa de soja). E o terceiro elemento: as conservas, feitas com qualquer tipo de vegetal, cogumelo ou algas, e preparadas de várias formas – só com sal, com vinagre de arroz, com shovu, com missô. Para garantir uma variedade de alimentos o ano todo, já que a geografia do país é bastante acidentada, formada por muitas ilhas, com pouca terra para o plantio, além de ter um inverno

rigoroso, o japonês desenvolveu técnicas de conservação dos alimentos.

"Aliás, os ingredientes fermentados são um dos fatores-chave quando falamos da saudabilidade da dieta japonesa.

O shoyu é um tempero fermentado, o saquê mirin, saquê doce usado principalmente para cozinhar, também. São todas preparações que usam fermentação tanto para conservar como para transformar os alimentos", diz Telma.

No processo de fermentação, você inclui uma cultura de micro-organismos, que são capazes de quebrar o alimento em partes mais digeríveis para nós, aumentando a biodisponibilidade nutricional. "Um dos grandes segredos das culturas orientais é com certeza o uso já milenar dos processos de fermentação", afirma a chef.

Quanto à saudabilidade de conservas e fermentados, Dr. José Luiz Borges, coloproctologista do Hospital Sírio-Libanês, faz uma ressalva, destacando a forte relação entre os métodos de conservação, principalmente os salgados e de peixe, e a incidência de câncer de estômago. "Os processos de fazer essas conservas geram uma série de compostos chamados nitrosaminas, que são compostos químicos carcinogênicos famosos. Tanto que a população japonesa tem a maior incidência de câncer de estômago no mundo", afirma ele, ponderando que outros hábitos alimentares estão relacionados com boa parte da longevidade japonesa.

Voltando à estrutura da refeição clássica: tendo o arroz, a sopa e as conservas na mesa, são adicionados outros complementos, entre eles a proteína. Daí uma diferença com as



Restaurante Aizonê: Setto de peixe e lua empanada





nossas refeições: se no Ocidente um bife de carne é o principal item de uma refeição, no Japão a proteína é complemento e, em geral, em forma de peixes e frutos do mar ou ainda frango, ovo, carne de porco e por último carne bovina, de preço alto. Nesse grupo, também entram mais complementos à base de verduras, vegetais, algas e cogumelos. Quanto mais variedade, melhor.

Essa estrutura de refeição tem até nome: *ichiju sansai*, que significa o *(ischi)*, caldo *(ju)*, três *(san)*, acompanhamentos *(sai)*.

Os japoneses tentam colocar todos os gostos na mesa: doce, salgado, azedo, amargo e umami, o quinto gosto do paladar humano e estrela da culinária japonesa. O umami foi descoberto em 1908 pelo cientista japonês Kikunae Ikeda, ao isolar o glutamato de sódio da alga chamada kombo. Por volta dos anos 2000, os cientistas do mundo inteiro corroboraram a descoberta e reconheceram umami como o quinto gosto, porque conseguiram isolar os receptores específicos existentes na língua e no palato. Hoje, umami é celebrado por chefs internacionais, que buscam o gosto dentro de suas respectivas culturas.

omo se percebe umami na boca? "É algo redondo, que tem peso na boca, faz você salivar e dá aquela sensação de gostoso", diz Telma. Aliás, a tradução de umami é justamente "um gosto delicioso", a deliciosidade dos alimentos. Segundo a chef, quando você consegue incorporar umami numa receita, numa preparação ou num prato, você precisa de menos sal, menos açúcar e menos gordura para ter o mesmo impacto de sabor".

O dashi, caldo básico, também é muito importante para os japoneses. Entra e quase tudo, como nas sopas, no cozimento de verduras, como base para molhos. A receita clássica leva a alga kombo, um dos ingredientes da natureza com maior concentração de glutamato (a mesma estudada pelo professor Ikeda). Onde encontrar umami em

#### Locais especiais para degustar a tradicional comida japonesa

#### EM SÃO PAULO

#### Izakaya Issa

Rua Barão de Iguape, 89, Liberdade tel. (11) 3208.8819

#### Restaurante Kidoairaku

R. Thomaz Gonzaga, 22 - Liberdade tel. (11) 3132.6083

#### Aizomê

Unidade Japan House Av. Paulista, 52, Bela Vista tel. (11) 2222.1176, ramal 2

ingredientes naturais no seu supermercado? Na área dos tomates. Quanto mais maduros, mais umami eles têm. Também em queijos, especialmente os curados, como um parmesão, no presunto cru. Os alimentos curados acabam desenvolvendo mais umami.

"O gosto umami é viciante", afirma Dr. José Luiz Borges, alertando aos estreantes na culinária que mantenham um equilíbrio, digamos, nipônico no consumo do shoyu. Glutamato monossódico tem menos sódio do que cloreto de sódio, alerta o médico, mas tem sódio. Portanto contém sal, diz ele. "Quem não tem a educação cultural, não cresceu comendo esse tipo de alimento, começa a usar shoyo e quando se dá conta está tomando sopa de shoyo, mergulha todo o arroz no molho, que é o que o brasileiro faz quando vai comer sushi e que para o japonês é sacrilégio".

Variações frescas, cruas (saladas, sushi, sashimi) também são consideradas no menu, assim como cozidos, em que geralmente entra o dashi; os grelhados, que podem ser feitos secos na chapa, em frituras rasas ou envolvidos em óleo; e o preparo do alimento a vapor, envolto no calor.

De um modo geral, a comida japonesa é mais saudável devido principalmente a três fatores, afirma o médico: o hábito de a população comer moderadamente; o baixo consumo de carne vermelha e gordura, particularmente gordura animal, e a quantidade relevante de verduras, legumes e cogumelos. Além disso, a alta ingestão de peixe tem alguma evidência de relação com a longevidade.

culinária tradicional se volta para cinco pontos de atenção. Aliás, cinco é um número místico no país. "Temos cinco dedos nas mãos, cinco sentidos. Tudo gira em torno do cinco. No Japão, se for comprar um jogo de xícaras ou prato, será em torno de cinco, é o número perfeito", diz Telma. Para a saúde, a crença é excelente. Afinal, há uma tentativa de inserir cinco cores nos pratos. O branco, especialmente do arroz; o preto, que pode ser das algas, dos cogumelos, do gergelim preto ou via vegetais escuros, como uma beringela. O vermelho aparece no tomate, no pimentão; os amarelos, na cenoura e no pimentão; e o verde, por meio dos vegetais escuros, folhosos. Essa paleta de cores garante uma conhecida regra da nutrição: quanto mais colorido o prato, melhor, pois evidencia uma alimentação variada, equilibrada, rica em nutrientes. Além de deixar a mesa uma alegria! Mas os japoneses vão além.

Capricham na apresentação, na montagem dos alimentos de variados cortes e cores distribuídos em pratinhos. É uma atração para os olhos e um truque que ajuda a fechar a boca. "Parece que você está comendo bastante porque aguilo enche o olho", diz Telma.

Para a preparação da comida, há outros cinco aspectos de atenção. Ingredientes adequados (da época, saudáveis, de boa procedência); temperatura adequada; técnica adequada (cada prato com sua forma de preparo, visando valorizar o melhor do alimento em termos nutricionais, do sabor e da aparência); quantidade adequada; e o mais importante de todos: sentimento adequado. Cozinhar com o coração adequado. Isso significa com amor, com consciência, com gratidão. Arigatô.

WWW.hsl.org.br | HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS | WWW.hsl.org.br





## Quando os canais digitais parecem tomar conta de tudo, eis que despontam as livrarias de rua, cativando o público com livros e atividades culturais

e há uma coisa que parece ter se fortalecido durante a pandemia foi o hábito da leitura. Segundo o Painel do Varejo de Livros no Brasil, relatório baseado em pesquisa da consultoria Nielsen Bookscan e divulgado pelo Sindicato Nacional dos Editores de Livros (SNEL), a venda de livros aumentou 29,2% no ano passado.

O resultado surpreendente fez o mercado editorial recuperar-se do impacto negativo nos primeiros meses de 2020, quando eclodiu a pandemia e as livrarias tiveram que fechar as portas, assim como os demais estabelecimentos comerciais.

"As pessoas potencializaram a leitura durante a pandemia. Se antes compravam um livro por mês, passaram a adquirir dois, três", estima Mônica Carvalho, proprietária da Livraria da Tarde, que foi inaugurada em dezembro de 2019, três meses antes da primeira quarentena no país.

Assim como outros donos de livrarias, Mônica teve que recorrer a vários artifícios durante os meses de fechamento do comércio, como vendas por whatsapp e pelo site, delivery de livros e muita divulgação nas redes sociais. Porém, ela aponta um saldo positivo desse período duro. "As pessoas se cansaram de tanta tela e voltaram para o livro físico, que é um refúgio diferente", acredita.

#### INTERAÇÃO AO VIVO

O retorno gradativo às atividades presenciais trouxe também uma diversidade de programações culturais paralelas à venda de livros, e até mesmo novas livrarias ao mercado. Um exemplo é a Ponta de Lança, que foi inaugurada em agosto de 2021, após a primeira vacinação, quando a vida começava a

voltar ao normal. Mesmo no período de reabertura, havia muitos desafios a serem superados. "Concorrer com a comodidade da internet era um obstáculo", cita a gerente da Ponta de Lança, Renata Costa, que tem mais de 20 anos de experiência no setor de venda de livros. Por isso, havia sido convidada pelo dono da livraria, Bruno Eliezer Melo Martins, para gerenciar a empreitada.

A ideia era ir além da oferta de um acervo criterioso. "Por conta da pandemia, era preciso criar um diferencial para fazer com que as pessoas saíssem de casa. Foi aí que surgiram os eventos, diários ou pelo menos semanais", conta Renata.

A Ponta de Lança promove, principalmente, lançamentos literários e bate-papos com escritores, regados a café, cerveja, vinho português ou, como cortesia da casa, um shot de cachaça artesanal, oferta de Bruno, que é mineiro de Poços de Caldas.

"A intenção dos encontros é fazer com que as pessoas conversem sobre literatura, sociologia, psicologia, política, artes... e vejam no nosso espaço a possibilidade de adquirir boa literatura", afirma Renata. Ela costuma referir-se aos frequentadores do espaço como "leitores", ao invés de "clientes". "Nosso diferencial é ter gente que ama livro e que ama gente que ama livro", resume.

#### **PÚBLICO MIRIM**

Outra livraria que nasceu durante a pandemia é a Pé de Livro, especializada no público infantojuvenil. Seu dono, Alfredo Caseiro, é um jornalista que, antes de colocar em práti-



Livraria Cabeceira, na Vila Romana, inaugurada em maio deste ano







As livrarias Pé de Livro (foto à esquerda) e Miúda. Na página ao lado, encontros na Livraria da Tarde

A Pé de Livro
promove várias
atividades gratuitas,
como contação de
histórias, oficinas de
desenho e de iniciação
musical e clube de
leitura. "Antes eu fazia
gestão de crise, agora
vivo rodeado de livros
e de crianças. Foi a
melhor escolha que
fiz na vida", comemora
Alfredo Caseiro,
dono da livraria

ca esse sonho antigo, trabalhava numa agência de comunicação como gestor de crises.

Após elaborar um minucioso plano de negócios, ele finalmente abriu a Pé de Livro em agosto de 2021, depois da primeira leva de vacinação contra covid. Hoje promove várias atividades gratuitas na livraria, como

contação de histórias, oficinas de desenho e de iniciação musical, clube de leitura. "Antes eu fazia gestão de crise, agora vivo rodeado de livros e de crianças. Foi a melhor escolha que fiz na vida", comemora Alfredo.

Projeto de duas educadoras, Julia Souto Guimarães Araújo e Tereza Grimaldi, a livraria Miúda também é dedicada aos leitores mirins. Foi inaugurada em outubro de 2021, após o início da vacinação. "Fomos muito bem recebidas, tanto pela comunidade do entorno quanto pelo mercado do livro", conta Tereza.

A Miúda costuma promover encontros para pesquisadores do livro infantil e, para as crianças, oferece oficinas, contações de história, espetáculos e apresentações culturais. "O confinamento fez com que as pessoas buscassem espaços afetivos, de arte e cultura. Acreditamos que a cultura é o alimento de uma sociedade justa, plural, ética e potente", afirma Tereza.

#### **FIM DAS MEGALIVRARIAS**

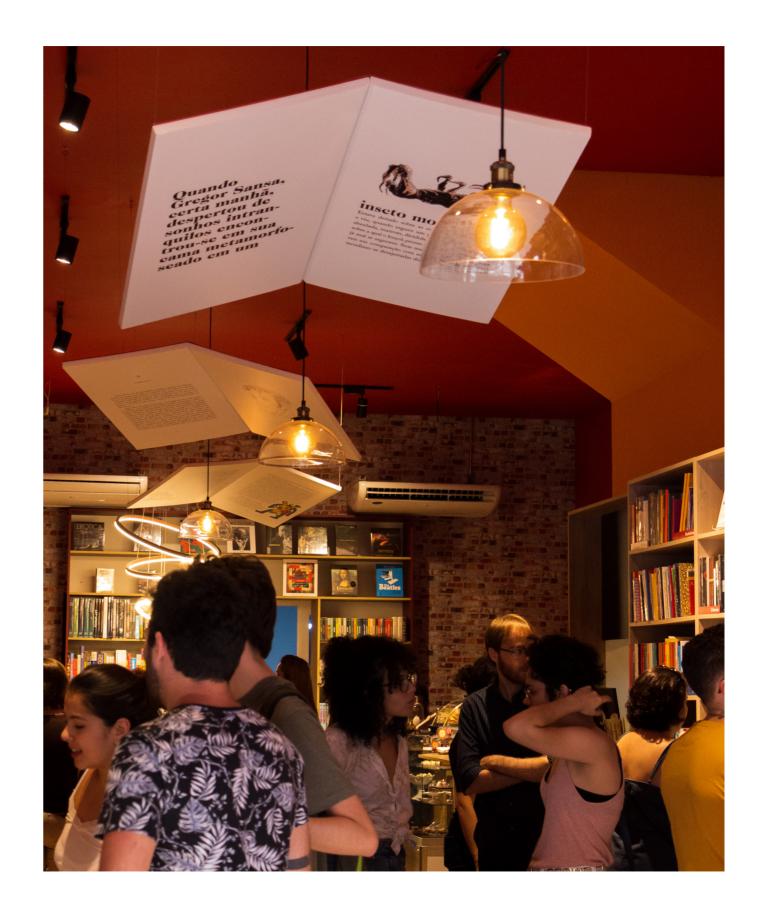
A Mandarina, inaugurada pouco antes da pandemia, em agosto de 2019, por Roberta Paixão e Daniela Amendola, foi concebida para ser um espaço acolhedor. Apaixonadas por livros, as sócias resolveram pesquisar a fundo o mercado para colocar o projeto em prática. Estavam intrigadas sobre as causas e impactos do fechamento de grandes vareiistas, como Cultura e Saraiva.

"Estudamos o mercado fora do Brasil e vimos que o mesmo acontecia em outros países. Grandes redes estavam fechando e surgiam livrarias de nicho", fala Roberta. Com esse olhar, investiram em um acervo focado em literatura brasileira e estrangeira; humanidades; poesia; títulos infantojuvenis e de editores independentes.

"Nossa curadoria tem o objetivo de fazer refletir sobre um mundo melhor", define Roberta. Frequentemente, promovem encontros com escritores, debates, contação de histórias. A livraria tem ainda um clube de leitura, com encontros uma vez ao mês, mediados pela escritora Paloma Franco Amorim.

#### **PROJETO COLETIVO**

A Livraria Megafauna foi inaugurada em plena pandemia de covid, em novembro de 2020. Idealizada por um grupo de profissionais atuantes no meio cultural, é dirigida por Fernanda Diamant e Irene de Hollanda. "Foi pensada desde o início para ser um espaço voltado ao debate literário e à criação de conteúdo", afirma Irene.



HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS | WWW.hsl.org.br | HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS

VIVEF 32 | PASSEAR







Acima, da esquerda para a direita, Livraria Simples, no Bexiga; a Livraria Mandarina, em Pinheiros; o Sebinho, em Brasília desde 1985

A Livraria

Megafauna tem uma
programação
contínua de debates
e leituras, e ainda
mantém um site com
conteúdo atualizado
semanalmente,
incluindo colunas
literárias
e um podcast.

Localizada no térreo do edifício Copan, no centro de São Paulo, a Megafauna traz um acervo focado em literatura, ensaios, humanidades, artes e divulgação científica. Tem uma programação contínua de debates e leituras, e ainda mantém um site com conteúdo atualizado semanalmente, incluindo colunas literárias e um podcast.

"Sentimos muita receptividade dos leitores. Livrarias, afinal, ocupam um espaço afetivo, e muita gente comenta que durante a pandemia sentiu saudades de bisbilhotar estantes de livros,", relata Irene.

#### **NICHO ASSUMIDO**

A percepção positiva é compartilhada por Adauto Leva, dono de uma das mais recentes livrarias de São Paulo, a Cabeceira, inaugurada em maio deste ano. O ponto forte do acervo é a literatura, nacional e estrangeira. Mas há ainda humanidades, um pouco de gastronomia e arte, e uma seleção de livros infantojuvenis.

"Acho que o livro é, há décadas, um produto de nicho, e continuará sendo. E a livraria oferece uma troca de afeto que a internet não tem como promover", acredita Adauto. "É aí que as pequenas livrarias têm chance de contarem outra história, que não de bits e bytes."

Nesses primeiros meses de funcionamento, a Cabeceira já promoveu conversas com autores, sessões de autógrafo, oficinas infantis, shows de música e exposição fotográfica. "Estamos trabalhando para passar a oferecer também contação de histórias, clube de leitura e oficina de criação", anuncia Adauto.

Com clima festivo e recheada de atividades culturais, a Ria Livraria tem um público cativo e horário de funcionamento até 0 hora. É um mix de livraria e boteco, pois serve bebidas e comidinhas nas mesas internas e ao ar livre. Seu dono, Marcos Benuthe, é egresso da Mercearia São Pedro, bar lendário da Vila Madalena, e levou a atmosfera boêmia para o novo espaço.

#### **VETERANOS NA ÁREA**

No bairro do Bixiga, em São Paulo, fica a Livraria Simples, que já tem um tempo maior na estrada: foi aberta em 2016 por Felipe Faya e Adalberto Ribeiro, formados em Filosofia e Letras respectivamente. A ideia inicial deles era oferecer um catálogo especializado em literatura latino-americana, mas o acervo foi sendo ampliado cada vez mais.

Começaram com 200 títulos, e hoje já têm quase 15 mil, incluindo ainda ficção policial, humanidades, poesia, livros infantis. Também mantêm um site, pelo qual fazem vendas on line para todo o Brasil, de livros novos e usados.

O espaço físico comporta um sebo também, e costuma sediar lançamentos de livros, contações de histórias e até apresentações musicais, como de chorinho, gênero familiar ao Bixiga. "Somos realmente uma livraria independente", define o livreiro da Simples, Felipe Beirigo.

Em Brasília, DF, é conhecido dos amantes de livros o Sebinho, espaço tradicional, que funciona desde 1985. A ideia principal que motiva os sócios Aparecida de Sousa Caldas e Euro Cesar de Oliveira é divulgar a cultura, promovendo o acesso a livros com preços mais baixos.

Além de livros usados de diversas áreas, vendem histórias em quadrinhos, mangás, vinis, camisetas. E promovem rodas de leitura há mais de cinco anos, com encontros agendados sempre no último sábado de cada mês.

O Sebinho começou numa quitinete que era também moradia. Foi se expandindo até ocupar quase todas as lojas do prédio, e hoje tem até um bistrô. O espaço todo ficou fechado por quatro meses durante a pandemia. "Os clientes estavam ansiosos pela nossa volta. Devagar estamos atingindo o mesmo movimento de antes", comemora Cida Caldas.



Oficina na Livraria Miúda

#### Rolê da leitura

**Livraria Cabeceira:** Praça Alfredo Weiszflog, 38, Vila Romana, São Paulo, SP. Abre de terça a sexta, das 10h às 20h, e sábados, das 10h às 18h. **Tel.:** (11) 99-684-7074; **Instagram:** @livrariacabeceira. **Blog:** https://cabeceira.blog.br.

**Livraria Mandarina:** R. Ferreira de Araújo, 373, Pinheiros, São Paulo, SP. Abre de segunda a sábado, das 11h às 19h, e domingos e feriados, das 12h às 18h. Só fecham em três datas no ano: 25 e 31 de dezembro e 1º de janeiro. **Tel.:** (11) 3819-5953. **Instagram:** @livraria\_mandarina. **Site:** https://livrariamandarina.com.br.

Livraria Megafauna: Av. Ipiranga, 200, Edifício Copan, Ioja 53, Centro, São Paulo, SP. Abre de terça a sábado, das 10h às 21h, e domingo, das 10h às 18h. Tel.: (11) 3138-0250. Instagram: @livrariamegafauna. Site: https://www.livrariamegafauna.com.br.

Livraria Pé de Livro: Rua Tucuna, 298, Pompeia, São Paulo, SP. Abre de terça a sábado, das 10h às 19h. **Tel.:** (11) 95169-2683. **Instagram:** @pedelivro.livrariainfantil. **Site:** https://linktr.ee/Pedelivro.

**Livraria Ponta de Lança:** Rua Aureliano Coutinho, 26, Santa Cecília, São Paulo, SP. Abre de terça a domingo, das 11h às 20h. **Tel.:** (11) 3666-1409. **Instagram:** @livrariapontadelanca. **Site:** https://livrariapontadelanca.com.br.

**Livraria Simples:** R. Rocha, 259, Bela Vista, São Paulo, SP. Abre de segunda a sábado, das 10h às 18h. **Tel.:** (11) 3443-9992. **Instagram:** @livraria\_simples. **Site:** https://www.livrariasimples.com.br.

**Livraria da Tarde:** Rua Cônego Eugênio Leite, 956, Pinheiros, São Paulo, SP. Abre de segunda a sábado, das 11h às 19h. **Tel.:** (11) 96383-1939. **Instagram:** @livrariadatarde.

Miúda Livraria e Café: R. Coronel Melo de Oliveira, 766, Pompeia, São Paulo, SP. Tel.: (11) 3871-5155 ou (11) 95695-2726. Abre de terça a sexta, das 11h às 19h e sábados, das 10h às 17h. Instagram: @livrariamiuda.

**Ria Livraria:** R. Marinho Falcão, 58, Sumarezinho, São Paulo, SP. Abre de segunda a sábado, das 16h à 0h. **Tel.:** (11) 2158-0920; **Revista Virtual:** https://www.revistaria.net. **Instagram:** @rialivraria

Sebinho Livraria, Cafeteria, Bistrô e Restaurante: BL C, Comércio Local Norte 406, Loja 44, Asa Norte, Brasília, DF. Abre de segunda a sábado, das 9h às 20h. Tel.: (61) 3447-4444. Instagram: @livrariasebinho. Site: https://lojavirtual.sebinho.com.br.

www.hsl.org.br | Hospital sírio-libanês | www.hsl.org.br

Ensino

## Pós-Graduação 2022

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 reinventar em situações inesperadas, com foco em inovação e gestão.

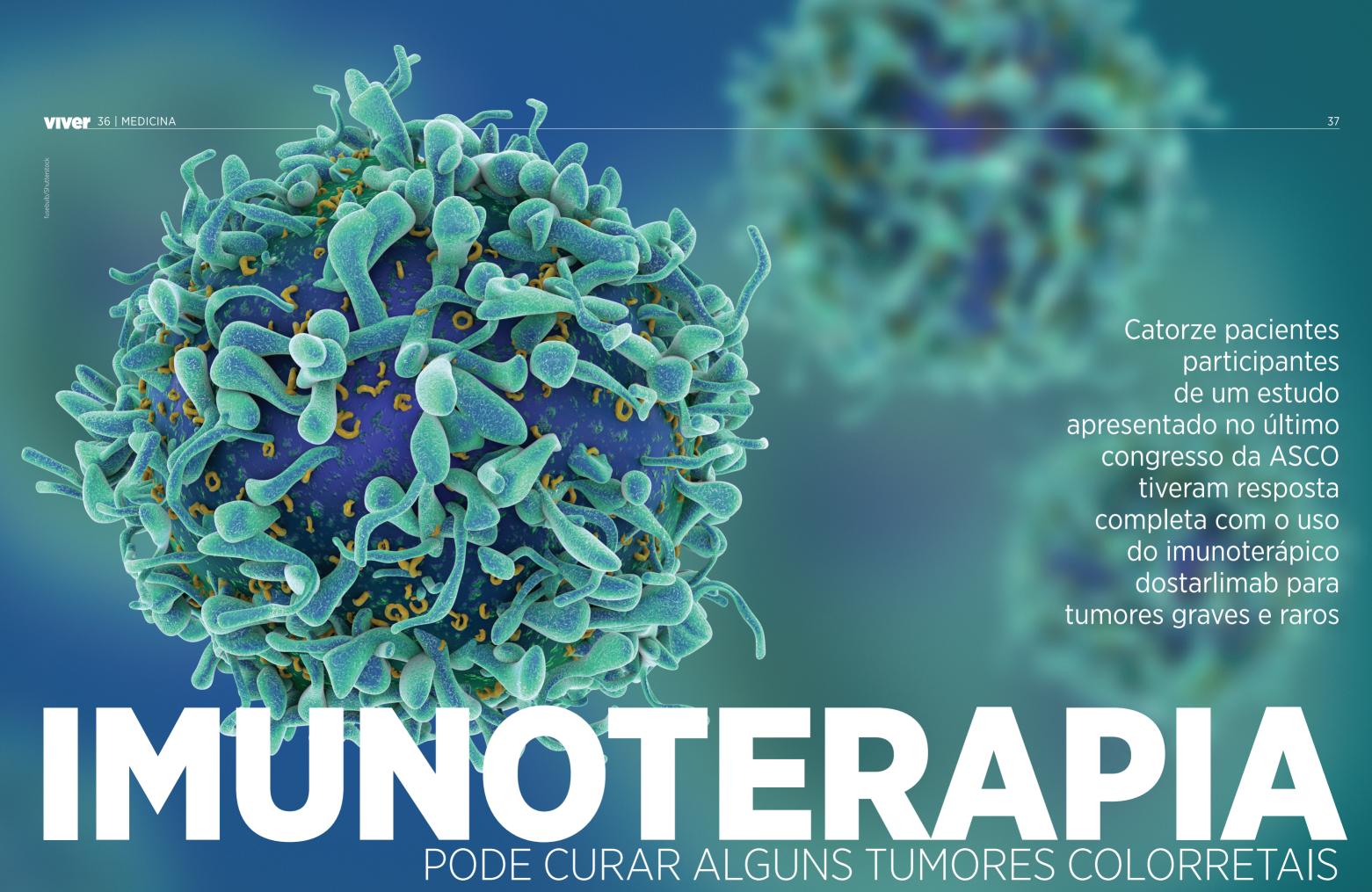
Confira todos os programas disponíveis e inscreva-se!



iep.hospitalsiriolibanes.org.br

Conhecimento transformado em cuidado





studo do Memorial Sloan Kettering Cancer Center, em Nova York, publicado no New England Journal of Medicine¹ e apresentado no último congresso anual da American Society of Clinical Oncology (ASCO), mais importante sociedade mundial de oncologia clínica, constatou que 14 pacientes que receberam o imunoterápico dostarlimab, por seis meses, administrado a cada três semanas, tiveram resposta clínica completa: o tumor desapareceu.

O tratamento previsto para esse tipo de câncer até o momento envolvia radioterapia, quimioterapia e cirurgias. De acordo com Dr. Tulio Pfiffer, oncologista do Hospital Sírio-Libanês (HSL), há, inclusive, casos em que o paciente precisa fazer uma abertura ou caminho alternativo de comunicação do organismo com o meio exterior, para a saída de fezes ou urina (colostomia). Já a imunoterapia é menos agressiva e não deixa sequelas. "Com esse estudo, conseguimos identificar os pacientes que se beneficiarão muito de imunoterapia e adotá-la, pois o HSL já está pronto para isso", conta.

Segundo o especialista, não é a imunoterapia que destrói o tumor: "Ela, de forma simplificada, ativa o sistema imunológico para ele combater o câncer. É eficaz para tumores imunogênicos", esclarece. Esse estudo do Memorial aponta a possibilidade de a imunoterapia substituir tratamentos longos e pesados, que costumavam deixar muita sequela nos pacientes com tumores na fase inicial da doença. Dr. Pfiffer afirma que o estudo é revolucionário e os primeiros resultados são muito promissores. Os

próximos passos são analisar o progresso dos pacientes em médio e longo prazos e fazer testes em escala.

O estudo americano teve sucesso em 14 das 18 pessoas envolvidas. Quatro ainda não terminaram o tratamento. Para mudar o tratamento de primeira escolha é necessário fazer estudos com centenas ou milhares de pacientes. A descoberta, no entanto, amplia horizontes para o tratamento de pacientes com tumores colorretais na fase inicial. Para o médico, esse benefício pode ser estendido a outros imunoterápicos, indo além do adotado no estudo, o dostarlimab.

Christian Delbert/Shutterst

Segundo o especialista, não é a imunoterapia que destrói o tumor: "Ela, de forma simplificada, ativa o sistema imunológico para ele combater o câncer. É eficaz para tumores imunogênicos", esclarece. Esse estudo do Memorial aponta a possibilidade de a imunoterapia substituir tratamentos longos e pesados

#### **SOBRE O IMUNOTERÁPICO**

O dostarlimab, medicamento usado para o tratamento do câncer no estudo do Memorial Sloan Kettering Cancer Center apresentado no último congresso da ASCO, chegou no Brasil em agosto último. Por aqui, no entanto, a liberação é para tratamento de câncer endometrial recorrente ou avançado com deficiência de enzimas de reparo (dMMR) ou alta instabilidade de microssatélite (MSI-H), que progrediu durante ou após quimioterapia contendo platina. O dostarlimab é um anticorpo monoclonal humanizado que age como inibidor da interação da proteína PD-1 e com os ligantes PD-L1 e PD-L2 – essa interação está relacionada ao bloqueio de respostas anti-tumor. A liberação para tratar o câncer colorretal ainda demandará mais estudos.

www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2201445



Na opinião da especialista entrevistada por VIVER, é por vergonha de admitir a perda auditiva no meio em que vive e virar vítima de piada que a maioria dos pacientes não busca ajuda

primeiro Relatório Mundial sobre Audição lançado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) estimou que um quarto da população global, ou o equivalente a cerca de 2,5 bilhões de pessoas, terá algum grau de perda auditiva em 2050. Sobre essa e outras questões ligadas à surdez e à exclusão social que ela promove mundo afora, a Profa. Dra. Ana Paula Saccab Zarzur, otorrinolaringologista do Hospital Sírio-Libanês, conversou com a equipe de VIVER. Para ela, o preconceito é o maior inimigo de quem sofre com a perda auditiva e, num mundo ruidoso como o atual, todos correm o risco de perder a habilidade de ouvir. Diante de qualquer suspeita, deve-se recorrer às audiometrias, capazes de detectar o risco precoce da surdez.

Ela é graduada em Medicina pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (FCMSCSP); com mestrado e doutorado em Medicina (Otorrinolaringologia) pela FCMSCSP.

PRECONCEITO É O GRANDE INIMIGO DO TRATAMENTO PARA

VIVEF 42 | ENTREVISTA 43

## A surdez exclui socialmente, como e por quê?

Sim, a surdez exclui socialmente. Não somente porque as pessoas excluem portadores de distúrbios auditivos, mas principalmente porque o surdo se exclui socialmente. Com vergonha de demonstrar que não está entendendo o que as pessoas estão falando, ou de perguntar repetidas vezes 'O que você disse, mesmo?', o portador dessa deficiência se isola e é isolado. Envergonhadas, as pessoas que começam a notar em si o problema não procuram ajuda especializada e optam por negá-lo. A sociedade ou vê o deficiente auditivo como coitado e velhinho ou faz piadas inspiradas na antiga personagem de televisão que ganhou fama como velha surda da Praça da Alegria ou da Praca é Nossa.

## Como ocorre a surdez, como detectá-la e qual a vantagem de ter ajuda especializada precocemente?

No meu consultório ou de qualquer outro otorrino, há casos de deficiência auditiva, tanto as transitórias, frutos de infecções, que são tratadas e melhoram, quanto as progressivas ou definitivas. Nesses dois últimos casos, as pessoas precisam de ajuda, um aparelho auditivo, uma cirurgia e outros recursos para tratamento e recuperação da audição, mas é muito difícil o paciente aceitar algum recurso extra pra solucionar o problema. Normalmente, as vítimas de problemas auditivos protelam aceitar ajuda de recursos extras para voltar a ouvir, diferentemente de quem nota estar perdendo a visão, que lança mão rapidamente de óculos, sem receios. Adiar a procura de um especialista pode agravar o problema e adiar a recuperação dessa habilidade. É importante destacar que há solução na medicina para a grande maioria dos casos.

#### Há diferença de comportamento e tratamento entre os nascidos surdos e os que perdem a audição ao longo da vida?

As pessoas que nascem surdas recebem outro olhar do entorno ao longo da vida. Hoje, graças à triagem auditiva em recém-nascidos, essa descoberta é bem mais rápida. Assim que os pais percebem a deficiência auditiva em um bebê, correm atrás de todas as possibilidades de tratamento e a criança passa a ter acesso a todos os avancos médicos e aparatos sociais para a sua inclusão no mundo. Logo, se possível, já adotam aparelho auditivo, aprendem linguagem de sinais, a ler lábios. É uma pessoa que nunca fez parte do mundo sonoro e acaba aceitando melhor o universo do silêncio. Eles não têm a vergonha dos que perdem a audição ao longo da vida. Na minha opinião, a partir da observação na minha clínica, de cada 10 pessoas que perdem a audição ao longo da vida, dois ou três aceitam, os demais demoram muito ou nunca aceitam e se isolam. Vale lembrar que quem chegou ao consultório já deu um passo rumo ao tratamento e à aceitação da doença. Na minha opinião, perder uma função que você teve a vida toda é muito mais difícil do que nascer sem ela.

#### Como em geral se dá a perda da audição? É simples e fácil detectar essa perda sozinho, quando ela se dá gradativamente?

Não, em geral quem percebe é a família, o companheiro ou companheira que notam que a pessoa não está ouvindo tudo e recomendam a procura do médico. Às vezes os pacientes vão perdendo alguns sons que não fazem muita falta. Em geral, perdem primeiro a capacidade de ouvir sons agudos. Então, não ouvem uma campainha e um telefone que tocam, mas continuam conseguindo se comunicar, ouvir barulho do trânsito, de um avião, logo, para elas, está tudo bem. Só começam a se dar conta quando alguém diz para elas que elas não estão ouvindo. Isso ocorre porque perda auditiva não tem modelo e causa únicos. Há as congênitas, dos que nascem surdos, há a surdez súbita, há as progressivas, que têm início na juventude, por fatores hereditários ou por má-formações e há a surdez por avanco da idade, que acontece aos poucos e ao longo dos anos. É neste caso que elas demoram mais para perceber, só se dão conta quando ultrapassou o limiar aceitável socialmente. Mas a maioria sofre preconceito, chacota, não é bem acolhida e, por isso, prefere não reconhecer e encarar o problema. Tem sempre a piada que remete à velha da Praça da Alegria, alguém que diz que ele só ouve quando interessa, enfim, é raro receberem um acolhimento gentil da sociedade e das instituições, como escola e outras, que não estão bem preparadas para essa questão. Não sei o tamanho desse impacto estatisticamente, mas fato é que quem começa a perder a visão e a usar óculos não passa por esses preconceitos. Uma intensa campanha de desmistificação da deficiência auditiva pode mitigar esse preconceito tão arraigado.

#### Quais as orientações para quem pode estar num processo de perda auditiva, tanto para identificar o problema quanto para procurar ajuda especializada?

Com o passar do tempo, com a idade, é natural que haja menos atenção do idoso e perda das funções, visão, mobilidade, atenção, audição. Cabe a quem está



Adiar a procura
de um especialista
pode agravar
o problema e adiar
a recuperação
dessa habilidade.
É importante
destacar que há
solução na medicina
para a grande
maioria dos casos,
estimo que 99%
dos casos de
surdez possam
ser revertidos

por perto intervir de forma delicada e carinhosa. Se você percebe que alguém de seu convívio está com dificuldade para ouvir, por exemplo, você tem de repetir várias vezes o que diz ou você fala uma coisa e a pessoa responde outra e situações análogas, vale a pena sugerir a procura de um médico, se oferecer para ir junto e informar que, como nas demais patologias, quanto antes o tratamento começar, menores serão os impactos do eventual problema. Pode ser uma doença em progresso, e a gente consegue brecar, pode ser uma perda auditiva, e a gente consegue colocar um aparelho e recuperar a habilidade de ouvir. Há casos aqui de pacientes que se recusam a tratar doenças absolutamente reversíveis porque não querem admitir que estão ficando surdos. É o contato com a informação que aju-

da a vencer a vergonha e o preconceito do próprio paciente, e só alguém muito próximo pode ajudar.

#### Sobre os dados alarmantes do primeiro Relatório Mundial sobre Audição, lançado pela OMS no ano passado, o que é possível afirmar? A que os especialistas atribuem essa perda enorme da audição sobre a qual o documento alerta?

Quanto mais nos expusermos a barulhos ao longo da vida, maior a nossa chance de perdas auditivas cada vez mais precocemente. Por exemplo, esses jovens com fones no ouvido, praticamente, o tempo todo – seja para ouvir música ou falar ao telefone – em ambientes muito barulhentos, como metrôs, têm de aumentar o volume a limiares não saudáveis. Atitudes como essa, tão naturais atualmente, aumentam os riscos da perda de au-

dição, que acontece cada vez mais cedo. Além disso, a gente vive num mundo muito mais ruidoso hoje. A perda auditiva em jovens é cada vez maior, entre 12 e 35 anos, pois há exposição a ruídos do telefone, festas com música alta, ambiente urbano, até mesmo no cinema, com esse sistema de som dolby stereo. Pode imaginar o quanto isso agride nossos ouvidos? Todos esses fatores aumentam o risco da surdez precoce. Se você que mora numa metrópole como São Paulo for fazer uma audiometria, tenho certeza que vai encontrar algum grau de perda auditiva para sons agudos e, com o tempo, ela pode se tornar incapacitante. Se nosso mundo continuar tão ou mais ruidoso do que é, as estatísticas da OMS vão se confirmar. A gente está na era dos fones sem fios, acabamos nos esquecendo de tirá-los do ouvido. ■

HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS | www.hsl.org.br | HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS | www.hsl.org.br

VIVEF 44 | SEM JALECO 45



## O SAMBA É MEU DOM

Médica e sambista veste a camisa do Sírio-Libanês nos dias de semana e a da Mancha Verde nas noites de ensaio e de desfile

ra. Shorava Dal Col é formada em Medicina pela Universidade Federal do Espírito Santo desde 2000. No ano seguinte, veio para São Paulo fazer a Residência em Clínca Médica e Terapia Intensiva Adulto, e hoje é a Coordenadora do Programa de Telemedicina em UTI do Hospital Sírio-Libanês. Área destinada a dar apoio ao Sistema Único de Saúde (SUS) por meio do Programa de Apoio ao Desenvolvimento Institucional do Sistema Único de Saúde – o PROADI-SUS, do Ministério da Saúde. Além disso, ela é amante declarada de Carnaval e da Escola de Samba Mancha Verde.

O Carnaval é um caso de amor que vem da infância. Desde menina, brincava nos blocos de rua de Vitória e partilhava o amor pelas escolas de samba cariocas com seu pai. "Ele era louco pelos desfiles das escolas do Rio de Janeiro, todos os anos comprava os álbuns de sambas-enredo para ouvirmos juntos, assim como acompanhava comigo os desfiles cariocas", relembra. Além disso, o avô era trompetista da banda de Carnaval do clube da cidade em que morava.

A Mancha Verde e a avenida são amores mais recentes. Foi em 2012 que uma coincidência colocou o Carnaval paulista no enredo de Dra. Shoraya. Ao se mudar para o bairro de Perdizes, ela conheceu o diretor de Carnaval da Mancha Verde, Paolo Bianchi, então síndico de seu prédio, e se tornou amiga dele e de sua esposa, Simone Bianchi. Poderia ter começado a desfilar pela Escola na sequência, mas um acidente grave ocorrido em 2013 a deixou sem andar por um ano.

Recuperada no ano seguinte, Dra. Shoraya decidiu passar o Carnaval em Salvador com a família e, lá, recebeu a notícia de que a Mancha ganhara a disputa paulista. Ao mesmo tempo, no grupo de WhatsApp do condomínio, uma amiga oferecia sua fantasia para quem quisesse sair no desfile das campeãs em seu lugar: foi a estreia de Dra. Shoraya na avenida. "De 2014 para cá, eu não larguei mais a Mancha", conta.

A médica e sambista passou, então, a vestir a camisa do Sírio-Libanês nos dias de semana e a da Mancha Verde nas noites de ensaio e de desfile. O amor cresceu tanto nesse período que até para o Palmeiras a flamenguista passou a torcer. "Hoje em dia sou meio a meio, dividida entre Flamengo e Palmeiras", brinca.

Seja como destaque, defendendo a Escola nos carros alegóricos ou levando amigos para a quadra e para a avenida, há 8 anos o que encanta e apaixona a médica é a sensação de pertencimento que a comunidade Mancha Verde sustenta em todos os participantes. "As pessoas não ganham nada para estar ali, mas o senso de responsabilidade e pertencimento com aquilo é tão grande que contagia. Meu sonho é transferir essas emoções para o meu time no Sírio-Libanês", declara.

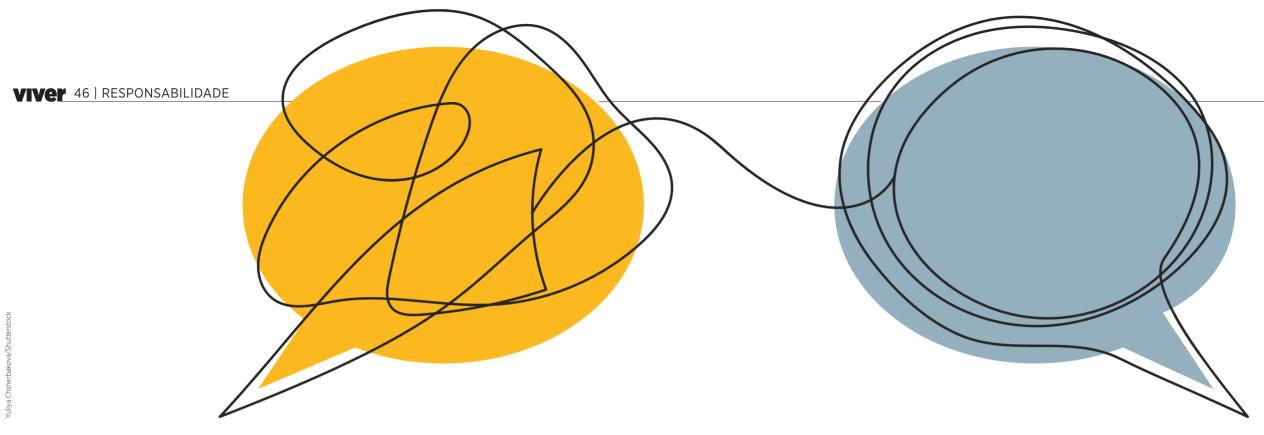
Uma cena emblemática, para ela, foi a que viu no último ano. Antes da entrada na avenida, ela viu quando um dos braços do carro abre-alas quebrou, e conta que em tempo recorde um mar de homens se dirigiu ao local para tentar resolver o problema. "Eles quebraram uma barra de ferro na mão — uma coisa que se quebra com ajuda de máquinas, soldas —, eles quebraram pelo amor à escola. Para completar, precisavam de um pano para amarrar algo e um garoto tirou a camisa que dava acesso ao desfile e disse: 'Tome, prefiro que a Escola entre do que eu'", emociona-se.

Segundo ela, ser Sírio-Libanês é a mesma coisa, é fazer parte do espírito dessa instituição que preza pela excelência na saúde acima de tudo. "O Sírio-Libanês é a minha segunda casa e tenho essa mesma sensação de pertencimento aqui. A maioria dos que trabalham no Sírio não está aqui apenas pela remuneração que recebe, os colaboradores têm um orgulho, uma responsabilidade, uma paixão, pelo que fazem", compara.

O tempo de Dra. Shoraya é dividido entre as 220 horas mensais que passa no Hospital, sua segunda casa, como definiu, e as noites na quadra da Mancha, sua outra família. Em especial, no segundo semestre, quando começam os ensaios para o próximo desfile. Segundo ela, é uma delícia. "São sempre mais ou menos as mesmas pessoas e viramos todos meio que uma grande família", orgulha-se.

O samba para Dra. Shoraya faz parte da vida, de um jeito ou de outro, o ano todo, em casa, no carro, no lazer. É dele que ela se alimenta e tira energia para a dedicação que a medicina intensiva demanda o ano todo. "Na vida, a gente precisa de um ponto de equilíbrio, o samba e a escola me dão ainda mais energia para o trabalho".

WWW.hsl.org.br | HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS | WWW.hsl.org.br



## OFICINAS TERAPÊUTICAS

### **AJUDAM CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

Com atendimentos
voltados a psicopedagogia
e fonoaudiologia, oficinas
do projeto Abrace seu
Bairro tratam pessoas com
dificuldades e transtornos
de aprendizagem

esde 2006, as Oficinas Terapêuticas de Psicopedagogia e Fonoaudiologia, realizadas dentro do Projeto Abrace seu Bairro, já acolheram cerca 1.900 crianças e adolescentes com dificuldades e transtornos de aprendizagem. Com acompanhamento contínuo e suporte à família, as Oficinas vêm quebrando os bloqueios dessas crianças, para que não carreguem no decorrer da vida adulta as consequências dessas questões.

As oficinas acolhem crianças e adolescentes desde os 5 anos até os 17 anos e 11 meses. Os atendimentos são realizados em pequenos grupos, que permitem momentos de atenção individual voltados a questões específicas de cada criança.

A chegada às Oficinas se dá pelo serviço social, quando é identificado na interação com a criança ou relatado pela família algum problema de aprendizagem, o assistente social identifica a demanda e encaminha a criança para as Oficinas. Num primeiro momento, o atendimento é realizado pela psicopedagoga Ligia Maria Calvi. A partir daí, há o encaminhamento para as turmas adequadas, e caso seja necessário, para a Fonoaudiologia.

De acordo com Alexandra de Oliveira Santos, fonoaudióloga do Abrace e responsável pelas questões relativas à fala dentro das Oficinas, cerca de 70% dos atendimentos são relativos a crianças com problemas de aprendizagem. Lígia explica que as oficinas são divididas em 4 turmas de acordo com o que precisa ser trabalhado: motricidade, déficit intelectual, Transtorno de Déficit de Atenção e Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade. A psicopedagoga frisa que os atendimentos abrangem tanto dificuldades de aprendizagem, quanto transtornos de aprendizagem é intrínseco, pode ser genético ou uma questão que acompanha a criança, a dificuldade de aprendizagem é pontual", esclarece.

O trabalho de Psicopedagogia inclui atividades com letras móveis, jogos e aplicativos que trabalham a atenção, a concentração e o foco, e a retenção do aprendizado. São trabalhadas ainda questões ortográficas, compreensão de leitura, elaboração textual, autonomia, coordenação motora grossa e fina. No campo da Fonoaudiologia, são trabalhadas a motricidade orofacial, a produção fonológica e articulatória,

além de dificuldades na respiração, como as que acometem os respiradores orais.

"Para as crianças com dificuldade na fala, o trabalho é mais pontual. A partir de uma avaliação inicial, é identificada qual é a dificuldade: se é o R, trabalha-se pontualmente esse fonema. Mesmo se tratando de um atendimento em grupo, normalmente cada criança tem uma dificuldade diferente na fala, por isso fazemos alguns exercícios comuns a todos e em seguida trabalhamos o fonema da dificuldade de cada um", detalha a Alexandra.

As duas profissionais trabalham em constante troca e forte parceria, pois geralmente as mesmas crianças são atendidas pelas duas. Por isso, elas mantêm constante intercâmbio debatendo as melhores abordagens em relação a cada criança e a cada família.

"Após a pandemia, observamos que as crianças atendidas, em sua maioria alunos de escola pública, que ficaram 2 anos afastadas, chegavam com 8 anos, 9 anos e não estavam alfabetizadas. Uma defasagem", conta Lígia. E a colega completa: "Podemos perceber que eles estão muito ansiosos nesse retorno pós pandemia."

As Oficinas, e o projeto Abrace como um

todo, funcionam como um acolhimento emocional também para essas famílias. De fato, a primeira avaliação é realizada com a família, ocasião em que é feita uma anamnese e, se é percebida alguma questão, o caso retorna ao serviço social para receber o encaminhamento mais adequado.

Após a avaliação, a criança é incluída nos grupos e, de tempo em tempo, é feita uma reavaliação. Há também reuniões periódicas de acompanhamento com os pais, com objetivo de sensibilizá-los para as dificuldades dos filhos e orientá-los sobre qual o papel deles nesse processo.

As crianças que atingem o resultado esperado recebem alta, e as que ainda precisam progredir mais são mantidas. Em média, uma criança passa 1 ano frequentando as oficinas.

#### O PROJETO CONTA COM 4 TIPOS DE OFICINAS:

**Motricidade:** voltada a crianças com dificuldade na grafia, trabalha coordenação motora fina e grossa, com brincadeiras e jogos, de uma forma lúdica.

**Déficit intelectual:** trabalha a alfabetização e tudo que a envolve.

**TDA:** oferecida às crianças que se dispersam com facilidade, trabalha principalmente a atenção e a memorização.

**TDAH:** trata crianças com baixa resistência à frustração, que se exasperam com a mínima coisa que dá errado. O foco é no controle de impulso, na atenção e memorização.

"Se existe um bloqueio, a criança chega carregando toda uma ideia sobre a dificuldade dela, buscamos também quebrar isso. O clássico: "Você é capaz, você consegue". E, a partir daí, dá as atividades para ela se desenvolver", explica a psicopedagoga.

E completa: "Nosso objetivo é quebrar esse bloqueio dessa criança, evitar a cronificação, para que não leve para os anos posteriores essas questões que acompanham."

Os grupos das Oficinas de psicopedagogia contam com até 10 crianças. Já a fonoaudióloga trabalha com turmas menores, de apenas 5 crianças para que possa garantir a qualidade do atendimento e se dedicar às especificidades de cada criança.

Os resultados obtidos com as Oficinas Terapêuticas de Psicopedagogia e Fonoaudiologia foram apresentados no V Congresso Clínica Psiquiátrica: uma visão transdiagnóstica. As profissionais sempre buscam levar para fora essas informações, para gerar conhecimento e fomentar a troca de experiências com outros programas.

#### **SOBRE O ABRACE SEU BAIRRO**

O projeto, que completa 21 anos em novembro, surgiu do desejo da diretoria de atender as famílias em situação de vulnerabilidade da região do entorno do Hospital. Inicialmente atendia apenas o bairro da Bela Vista, mas hoje já alcança também os bairros da Consolação e da República. Até o momento, foram mais de 10 mil famílias beneficiadas com ações de promoção à saúde, educação, cultura, geração de renda e capacitação profissional.

### POR MAIS DE MEIO SÉCULO, ELE CUIDA E ENSINA A CUIDAR

Descendente de japoneses, criado com língua e cultura do país de seus pais, Dr. Fausto Haruki Hironaka só foi aprender português ao entrar na escola, por volta dos 6 anos e, praticamente, de maneira autodidata. Mestre e Doutor, foi do ensino público direto para a Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), onde se graduou em 1968. Três anos depois, a convite de Dr. Daher Cutait, passou a integrar a equipe fundadora da UTI do Sírio-Libanês, primeira UTI privada do país. O prof. Dr. Hironaka, nunca parou de estudar. Acumula especializações em Medicina Intensiva, Cardiologia e Medicina Nuclear, além dos títulos de mestrado em Cardiologia e doutorado em Cardiologia pela Universidade de São Paulo. Atualmente, exerce clínica em medicina interna e cardiologia. É Fellow da American Heart Association (FAHA) no Council on Clinical Cardiology. Na FMUSP, além de investigar a importância dos métodos de imagem no desenvolvimento do conhecimento médico, atua também como docente. Para os colegas de trabalho, é um professor, que ensina enquanto exerce a Medicina. Segundo Marina Muto, Superintendente de Experiência do Cliente no HSL, Dr. Fausto dava aula sobre cada um de seus casos à equipe toda. "Posso dizer que aprendi a ser enfermeira com ele". afirma. De acordo com Dr. Hironaka, isso faz parte do DNA do Sírio-Libanês e nasceu com Dr. Cutait. com quem afirma ter aprendido muito. "Eu nasci, como médico, no Sírio-Libanês. É minha casa-mãe. Vi os tijolos da UTI serem colocados e com eles a excelência no cuidado ganhar forma. Aqui vi a integração entre as áreas tratar as diversas comorbidades de cada paciente, antes mesmo da multidisciplinaridade virar palavra de ordem no nosso segmento e essa é a diferença dessa instituição"



## São Paulo

**SÍRIO-LIBANÊS** 

Mospital 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.

## Brasilia

Mospital 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

Centro de Oncologia

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

Serviços: Quimioterapia, Radioterapia, Hematologia, Exames e consultas ambulatoriais e clínicas.

Centro de Diagnósticos

SGAS 613/614, Salas 17 a 24, Lote 99 - Asa Sul - (61) 3044-8888 Serviços: Exames laboratoriais e de imagem, como PET/CT Digital, Ressonância Magnética e Tomossíntese

Núcleo de Especialidades Médicas

SGAS 613/614 Lote 99, Térreo, Edifício Vitrium Bloco B - Asa Sul - (61) 3044-8888 Serviços: Consultas em mais de 30 especialidades.



# 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 cuio do o

Acesse todas as atividades:



iep.hospitalsiriolibanes.org.br