

viver



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**

19 | 2018

Agrotóxico à mesa

Entenda os riscos do consumo
e como proteger sua saúde

NOVO PRONTO-ATENDIMENTO PEDIÁTRICO.
A NOSSA FAMÍLIA CRESCEU PARA CUIDAR DA SUA.



Acabamos de ampliar o Pronto- Atendimento Pediátrico do Sírio-Libanês, na unidade Bela Vista. Agora você conta com um espaço exclusivo, inteiramente planejado para pacientes de até 14 anos. Atendimento 24 horas por dia, 7 dias por semana, com um corpo clínico de pediatras, além de equipes de retaguarda em diversas especialidades, como alergistas, neurologistas e ortopedistas. Aceitamos diversos planos de saúde.

Saiba mais: www.hsl.org.br

Rua Barata Ribeiro, 387
(011) 3394-0200



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
Marta Kehdi Schahin

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

DIRETORIA GERAL
Paulo Chapchap

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

COLABORADORES
José Felipe Spina
Mona Dorf
Neusa Ramos

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
Olha Afanasieva/Getty Images

GRÁFICA
Leograf

TIRAGEM
10.000 exemplares

UMA EDIÇÃO DE ANIVERSÁRIOS

A revista VIVER chega à 19ª edição noticiando os aniversários de três importantes áreas da saúde que prestam assistência e multiplicam conhecimento. Neste trimestre nossa instituição comemora 10 anos do Centro de Cardiologia, 10 anos dos Cuidados Paliativos e 10 anos do Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês. Assim, além trazer ao leitor os assuntos de saúde que mais tiveram repercussão nos últimos meses, a publicação vai apresentar um pouco das contribuições e dos investimentos do Sírio-Libanês nessas áreas, a fim de assegurar sempre a assistência de excelência.

Merece destaque nessa edição a reportagem sobre agrotóxicos, que aponta alguns riscos ligados a seu consumo e também mapeia o fornecimento de orgânicos na cidade. O objetivo da reportagem é esclarecer a população sobre esse tema, que se manteve por todo o primeiro semestre no noticiário e provoca tantas dúvidas em nosso público. Sempre focada na prevenção e na qualidade de vida de seus leitores no longo prazo, a revista traz ainda a reportagem *Complexo de Super-Homem*, apontando os caminhos da prevenção aos homens que ainda resistem aos cuidados com a saúde necessários para que envelheçam bem.

Bebidas vegetais e queijos nacionais compõem as seções Beber e Passear. Esta última mostra dicas de Brasília e São Paulo sobre a qualidade e a distribuição de nossos queijos, que vêm conquistando especialistas mundo afora e já brilham na condição de iguais ou melhores do que os europeus. Em Beber, falamos um pouco sobre vantagens e desvantagens das bebidas vegetais frente ao leite de vaca.

Uma última reportagem que não poderia deixar de sugerir a vocês é a da seção Sem Jaleco. Nela, podemos saber um pouco sobre a incursão de um dos maiores cardiologistas brasileiros na música e ouvir Prof. Dr. Roberto Kalil Filho falar de seu interesse pelo saxofone.

Boa leitura,

PAULO CHAPCHAP
Diretor Geral do Hospital Sírio-Libanês

CERTIFICAÇÕES DO HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS



sumário

04

FIQUE POR DENTRO

Em edição especial, os dez anos do Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês e da Cardiologia

08

CAPA

O que você precisa saber sobre agrotóxicos na busca por uma alimentação saudável

16

VIVER

16 | VIVER COM QUALIDADE

Complexo de super-homem. Veja por que os homens ainda resistem à prática da saúde preventiva

20 | BEBER

Bebidas vegetais ou leite de vaca? Entenda as vantagens e desvantagens das escolhas

28 | PASSEAR

Fim do reinado do queijo de minas. Veja como a produção nacional de queijos hoje é diversa e de qualidade, de fresco a maturado, com mofo branco ou azul, de massa mole, semidura e dura

34 | VIAJAR

Amsterdã jovem e vanguardista, a capital da Holanda atrai cada vez mais turistas

34

ÁREA MÉDICA

40 | DE PONTA

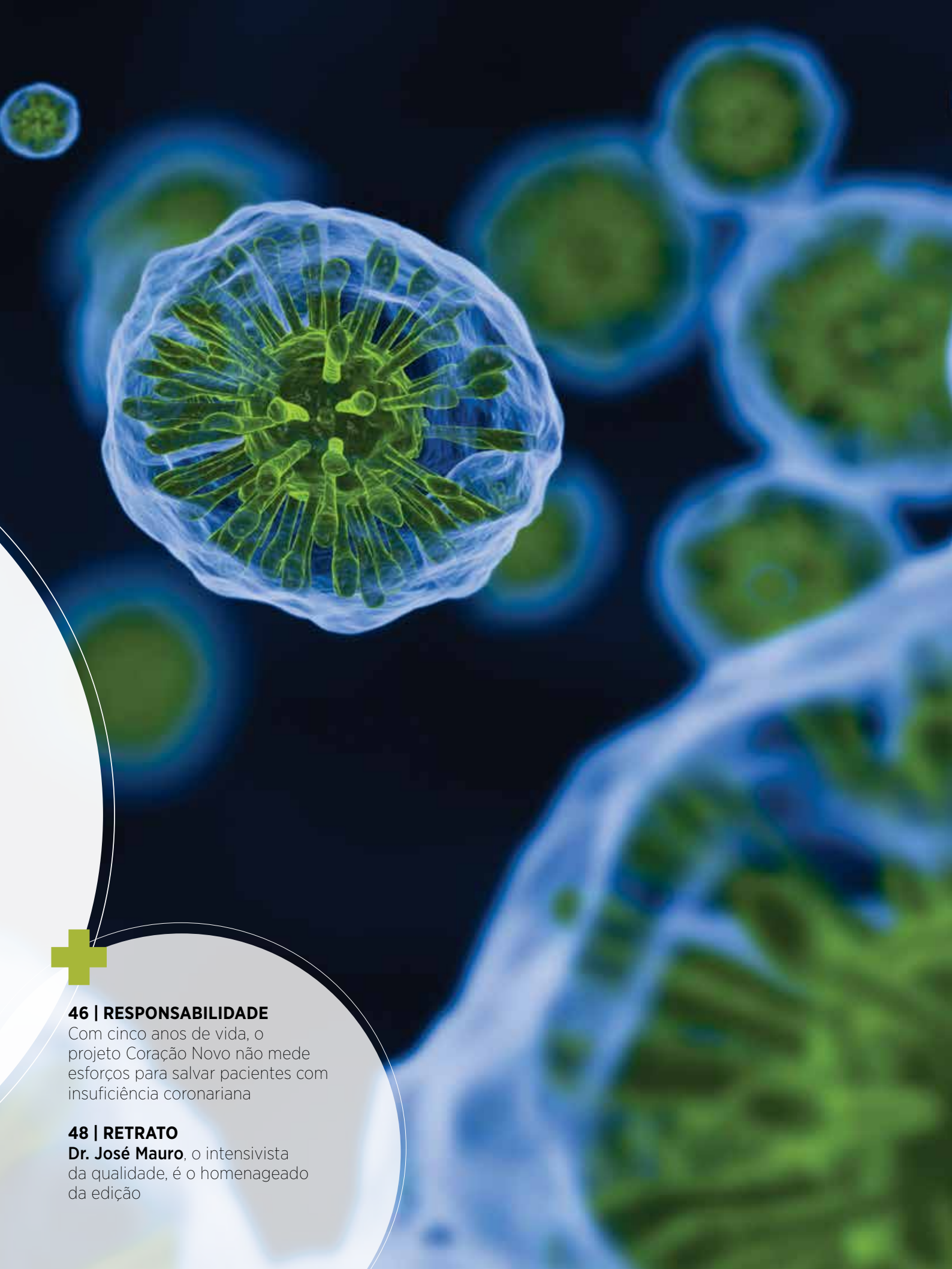
Dez anos de Cuidados Paliativos no Sírio-Libanês, área da medicina que hoje cumpre enorme papel na oferta de serviços médicos de excelência

42 | ENTREVISTA

Dr. Artur Katz explica o papel da hormonioterapia para o tratamento do câncer de mama

44 | SEM JALECO

Prof. Dr. Roberto Kalil Filho conta como o saxofone ganhou sua atenção e conquistou um pouco do tempo de uma agenda tomada pela medicina



46 | RESPONSABILIDADE

Com cinco anos de vida, o projeto Coração Novo não mede esforços para salvar pacientes com insuficiência coronariana

48 | RETRATO

Dr. José Mauro, o intensivista da qualidade, é o homenageado da edição



Centro de Cardiologia do Hospital Sírio-Libanês está comemorando dez anos. De acordo com o fundador e diretor do Centro, Prof. Dr. Roberto Ka-

lil Filho, a semente foi lançada em 2006, quando o então CEO da instituição, Mauricio Ceschin, convidou alguns especialistas para montar os núcleos de discussão do Hospital Sírio-Libanês. A ideia era abordar a cardiologia como ciência médica e também apontar o que a instituição poderia fazer a mais pela área. O Núcleo de Cardiologia evoluiu rapidamente.

“Em 2008, Dr. Paulo Chapchap, então superintendente da instituição, me convidou para apresentar os resultados do Núcleo de Cardiologia no jantar que seria feito para comemorar o aniversário do Centro de Oncologia e acrescentei: Vamos expandir? Vamos criar o Centro de Cardiologia?”. Sugestão aceita. A partir daí, Dr. Kalil estruturou a equipe e, assim, o centro foi oficializado. “A meta era montar um Instituto do Coração no Sírio-Libanês, incluindo o que havia de melhor em pessoal, ciência e tecnologia”, conta. Hoje, o Centro de Cardiologia do Hospital Sírio-Libanês, com cerca de 100 leitos, está equipado com o que há de mais avançado na cardiologia global, reúne os profissionais de maior expressão na cardiologia brasileira e está capacitado a oferecer do mais simples diagnóstico a atendimentos e tratamentos cardiológicos nas situações de maiores riscos e complexidades.

Centro de Cardiologia completa 10 anos

Em 2018, após 10 anos, estamos convictos de que nosso Hospital conta com um centro avançado de cardiologia, com excelência em inovação, em recursos humanos, em técnicas propedêuticas e terapêuticas.

O Centro está capacitado a oferecer o cuidado ideal a pacientes com riscos cardíacos em qualquer situação. A internação dispõe de apartamentos equipados com telemetria, equipamento que permite o monitoramento contínuo do ritmo cardíaco, e monitores multiparamétricos, oferecendo maior segurança ao paciente durante a internação. Temos cardiologistas por 24 horas, sete dias por semana, enfermagem especializada e equipe multiprofissional. A cardiologia crítica tem 68 leitos intensivos (45 de Unidade Coronária, 12 leitos de UTI Cardiológica e 11 leitos de Unidade Avançada de Insuficiência Cardíaca. Atualmente, atendemos pacientes no pós-operatório de cirurgia cardíaca, pacientes submetidos a transplante cardíaco e a implante de coração artificial. Além disso, importantes avanços ocorreram na área da cardiologia intervencionista, sendo realizados rotineiramente tratamento da doença coronária, implante de válvulas por cateter,

tratamento de cardiopatias congênitas e tratamento de arritmias complexas. Os profissionais da cardiologia são líderes da área, que atualmente destacam-se por sua produção científica, competência técnica e por realizarem atividades de ensino. Importante evolução houve na área da imagem, estando o centro de cardiologia habilitado para, durante as 24 h do dia, realizar todos os tipos de exames na área, desde ecocardiograma, holter, MAPA, a angiotomografia de coronárias, ressonância magnética, PET cardíaco e cateterismo.

Também destacam-se o Programa de Cardio-Oncologia e a Reabilitação Cardiovascular, importantes avanços da cardiologia.

ENSINO E PESQUISA

Quatro anos após sua fundação, o Centro de Cardiologia do Sírio-Libanês iniciou seu Programa de Residência, que hoje forma especialistas das mais diversas regiões do país. Além disso, destaca-se pelo número expressivo de pesquisas científicas, publicações em revistas médicas e realização de eventos científicos. O Centro de Cardiologia coordenou diversos eventos científicos in-

Um centro mais que especializado

O Centro de Cardiologia do Sírio-Libanês está capacitado para atender pacientes que precisem do mais simples diagnóstico ao mais complexo tratamento, além de ser um dos poucos no Brasil a oferecer reabilitação cardiovascular multidisciplinar, com educador físico, psicólogo, médico e nutricionista. E, em 2019, o Centro estará ainda maior e mais completo, vai aumentar a hemodinâmica em 30%, inaugurar o Pronto-Atendimento Cardiológico e expandir a Ecocardiografia Pediátrica.

A estrutura

TOTAL	INTERNAÇÃO	UNIDADE CARDIOLÓGICA (SEMI-INTENSIVA) UCO
99	31	45
leitos	leitos	leitos



10 anos

ternacionais e nacionais, contribuindo cada vez mais com o desenvolvimento da cardiologia nacional.

Segundo Dra. Ludhmila Hajjar, professora de cardiologia da Faculdade de Medicina da USP, coordenadora das UTIs cardiológicas e da área de Pesquisa clínica em Cardiologia do Sírio-Libanês, o hospital já faz pesquisa de forma sistêmica. No entanto, em 2018, foi desenvolvido um grande projeto institucional, com auxílio do Programa de Apoio ao Desenvolvimento Institucional do SUS (Proadi-SUS), para a realização de pesquisa multicêntrica em cardiologia. Os projetos de pesquisa envolvem as seguintes áreas temáticas: cardio-oncologia, sepse e perioperatório. Também é objetivo desse projeto desenvolver pesquisa em centros de diversas

regiões de todo o país, capacitar pessoas para pesquisa e também para cuidar melhor dos pacientes. “Estamos muito animados, pois isso vai permitir a criação de um grupo de pesquisa clínica forte, contratação de enfermeiros, de monitorias, de gestão de dados, enfim, abrimos uma nova fronteira para a instituição atuar”, conclui Dra. Ludhmila.

A filosofia filantrópica do nosso Hospital permite a realização de projetos importantes para a sociedade, levando medicina de ponta a pessoas que não têm acesso, além de capacitar profissionais de todo o país. O projeto Coração Novo resulta no implante de dispositivos de assistência circulatória (corações artificiais), realização de transplante cardíaco e educação de profissionais de saúde em todo o país. ■

EVENTOS INTERNACIONAIS DO CENTRO DE CARDIOLOGIA

2016

- III Simpósio do Teste Cardiopulmonar de Exercício (Ergoespirometria) na Prática Clínica
- III Simpósio de Síndrome Coronariana Aguda
- IV Simpósio de Emergências Cardiológicas
- VI Curso Prático Internacional de Suporte Circulatório Mecânico – Estado Atual

2017

- V Simpósio de Emergências Cardiológicas
- III Simpósio Internacional de Cardio-Oncologia

2018

- Simpósio de Inovação no Tratamento da Doença Coronariana e Valvar
- VI Simpósio de Emergências Cardiológicas
 - First Symposium on ADVANCED HEART FAILURE MANAGEMENT

UNIDADE DE TERAPIA INTENSIVA
UTI CARDIOLÓGICA

12
leitos

UNIDADE DE ASSISTÊNCIA À INSUFICIÊNCIA CARDÍACA
UAIC

11
leitos

CIRURGIAS MINIMAMENTE INVASIVAS
HEMODINÂMICA

2
salas

REABILITAÇÃO CARDIOVASCULAR MULTIDISCIPLINAR

+
CENTRO DE DIAGNÓSTICO DEDICADO

Programas ultraespecializados

PARA DETECÇÃO E TRATAMENTO

Arritmia/Disautonomia
Cardiopediatria
Cardio-oncologia
Programa de cessação do tabagismo
Hipertensão

Em 2018, o Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês (IRSSL) faz dez anos e, após passar por grandes transformações, segue seu caminho para a excelência no atendimento público. Criado com o propósito de fortalecer a atuação social voluntária da Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês na saúde pública do país, o IRSSL tem a missão de levar a excelência administrativa e operacional da Instituição às esferas municipais e estaduais.

O Instituto foi reconhecido como OSS (Organização Social de Saúde) em 15 de julho de 2008. À época mantinha 198 colaboradores, quatro contratos para administrar unidades de assistência médica ambulatorial (AMA) e o do Hospital Municipal Infantil Menino Jesus, instituição em que a Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês já atuava de forma voluntária antes mesmo do nascimento do IRSSL. Assumir a administração, em 2008, solidificou e sistematizou a iniciativa. Hoje o IRSSL é o gestor do hospital e uniu gestores, equipe própria e os profissionais que já trabalhavam lá em um único corpo clínico, a fim de cuidar cada vez melhor da população infantil do município de São Paulo.

Atualmente, o IRSSL mantém 5 unidades públicas de saúde e gera 2.300 empregos diretos. Trabalhando de forma matricial com o Hospital Sírio-Libanês, cujas políticas de gestão de pessoas e processos de trabalho são também aplicadas no Instituto, foram feitos investimentos em projetos e na produção de conhecimento rumo à excelência.

HISTÓRIA

Em 2011, o Instituto ampliou a atuação para a administração da Estratégia Saúde da Família (ESF) em três unidades básicas com ações focadas na família, visando integrar atividades de promoção e prevenção à saúde. Neste mesmo ano, teve início a con-

corrência para a administração do Hospital Geral do Grajaú e do Ambulatório Médico de Especialidades Dra. Maria Cristina Cury - AME Interlagos, assinado em 15 de dezembro de 2011 e iniciado em janeiro de 2012 com vigência de cinco anos.

Mais estruturado e focado nas ações de gestão da saúde pública, em 2012, o IRSSL consistia em três unidades de atendimento médico ambulatorial – duas delas atendendo clínica médica e pediatria e outra abrangendo diversas especialidades –, nove equipes da ESF responsáveis pelo atendimento de aproximadamente 36 mil pessoas; a gestão do Hospital Menino Jesus, com 20 especialidades ambulatoriais pediátricas e atendimento anual de 56 mil crianças no pronto-socorro; o HGG, com 268 leitos, 316 mil atendimentos anuais no pronto-socorro, 32 mil internações e 51 mil consultas ambulatoriais; e o AME Interlagos, responsável por 22 mil consultas ambulatoriais ao ano.

Ainda em 2012, o IRSSL inaugurou o Serviço de Reabilitação Lucy Montoro, em Mogi Mirim (SP) para atender casos de mobilidade reduzida, dos mais simples aos mais complexos. A nova unidade, com tecnologia de ponta e profissionais qualificados, oferece reabilitação a pacientes com deficiência física, com doenças incapacitantes e severas restrições de mobilidade, como casos de lesão medular e amputação.

Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês, dez anos de evolução

Dois anos depois, 2014, o Instituto assumiu o Hospital Regional de Jundiaí, com 120 leitos e 16 unidades de tratamento intensivo, especializado em atendimentos de média complexidade e cirurgias eletivas (não urgentes). No ano seguinte, 2015, o Instituto conquistou o Certificado de Entidade Beneficente de Assistência Social, na área da saúde.

A partir do Decreto Municipal Nº 57.538 de 2016, que alterou a administração das OSS na cidade de São Paulo, o IRSSL reviu sua participação na saúde primária e cessou a concorrência para a renovação dos convênios municipais referentes à ESF e às unidades de assistência médica ambulatorial. Em 2017, o IRSSL se reestruturou para sua consolidação organizacional, priorizando integração e matriciamento dos processos com o Hospital Sírio-Libanês, focado na sustentabilidade financeira e certificação das unidades. No ano de 2018, conquistou a Certificação da Organização Nacional de Acreditação (ONA) para o AME Interlagos e o Hospital Regional de Jundiaí. Estão previstas para os meses de novembro e dezembro a avaliação ONA para o Hospital Menino Jesus e a Comissão de Credenciamento de Instalações de Reabilitação (CARF) para o Serviço de Reabilitação Lucy Montoro. Em 2019, será a vez do Hospital Geral do Grajaú passar pela avaliação da certificação ONA. ■



Abobrinhas:
77,8%
com resíduos



Comida natural

JÁ **NÃO** É SINÔNIMO DE SAÚDE

Campeão mundial
no uso de pesticidas,
Brasil consome
19% de todo agrotóxico
comercializado no mundo
e aceita 149 substâncias
banidas na Europa

Alfaces:
36,4%
com resíduos

Houve um tempo em que um prato colorido, cheio de legumes, verduras e frutas era sinônimo de alimentação saudável. Hoje não se pode mais afirmar isso, pois o alto uso de agrotóxicos nas plantações pode representar riscos à saúde no longo prazo, e o consumidor tem cada vez mais dúvidas sobre o que comer.

Os dados impressionam. Nos últimos 40 anos, a área plantada no Brasil aumentou 78%. Em contrapartida, o uso de agrotóxicos subiu 700%, segundo a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa). O excesso de agrotóxico aplicado sem controle pode provocar sérios danos à saúde de quem consome o alimento produzido nessas condições e também ao agricultor que aplica o produto no campo.

Duas publicações recentes demonstram que o medo do brasileiro à mesa não é gratuito: o *Dossiê Científico e Técnico contra o Projeto da Lei do Veneno 6.299/2002*, da Associação Brasileira de Pós-Graduação em Saúde Coletiva (Abrasco), e dados da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) atestando que um terço dos alimentos consumidos pelos brasileiros está contaminado por agrotóxicos.

O dossiê da Abrasco foi divulgado durante o Congresso Mundial de Alimentação e Nutrição em Saúde Pública (WNRio). Disponí-



aluxum/Getty Images

vel na íntegra no site da associação (<https://www.abrasco.org.br>), a primeira parte desse documento é *Um alerta sobre os impactos dos agrotóxicos na saúde*. Ali, a Abrasco lista mais de cem agrotóxicos usados na agricultura que podem causar uma série de enfermidades como câncer, má formação congênita, alergias respiratórias, diabetes, distúrbios de tireoide, depressão, aborto e até mal de Parkinson.

Na Anvisa, o Programa de Análise de Resíduos de Agrotóxicos (íntegra disponível no site <http://portal.anvisa.gov.br/agrotoxicos>) apontou recentemente que um terço dos alimentos consumidos pelos brasileiros no dia

a dia está contaminado por pesticidas. Segundo a agência, nas amostras investigadas há alimentos que apresentam índices muito altos de contaminação, caso do pimentão, que teve 88,9% das amostras analisadas com contaminação. Em seguida, vem a abobrinha com 77,8%, a uva com 74,6%, o morango com 72,6%, a goiaba com 45,6%, a alface com 36,4% e a cenoura com 35,5%. (Veja quadro na página 13.)

O Brasil já é chamado de país do agrotóxico, por ser o campeão mundial no uso de pesticidas. O posto foi conquistado em 2008, quando o país ultrapassou os Estados Unidos e se posicionou como o maior mercado mundial dessas substâncias: 19% dos agrotóxicos produzidos no mundo são usados aqui. Segundo dados da associação dos produtores de pesticidas (Sindiveg), anualmente, um bilhão de litros são usados em nossas lavouras. Agora, o Congresso Nacional está se mobilizando para flexibilizar ainda mais as regras de fiscalização e aplicação desses produtos nas lavouras.



De acordo com Dr. Denis Jardim, oncologista do Hospital Sírio-Libanês, não é possível afirmar que haja um nível seguro para o consumo desses pesticidas. Segundo ele, diversos estudos associam o desenvolvimento de câncer ao consumo de alguns agrotóxicos



fratodigital/Getty Images

PROJETO DE LEI

Conhecido como Pacote do Veneno e de autoria do atual ministro da Agricultura, Blairo Maggi, o Projeto de Lei (PL) 6.299/2002, em trâmite no Congresso Nacional, propõe regras mais flexíveis à fiscalização e à aplicação de pesticidas nas lavouras brasileiras. O PL, se aprovado, vai alterar diversos pontos da lei em vigor, como produção, importação e rotulagem. Ministérios da Saúde, Meio Ambiente, Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis (Ibama) já se posicionaram contrários ao PL, mesmo assim, em junho último, ele foi aprovado pela bancada ruralista em comissão especial na Câmara dos Deputados e está pronto para votação em plenária.

HÁ USO SEGURO?

De acordo com análises da Fundação Oswaldo Cruz, os efeitos dos agrotóxicos dividem-se em intoxicações agudas e crônicas. A intoxicação aguda se dá quando a pessoa é ex-

posta diretamente aos produtos químicos, no manuseio ou porque vive nas imediações de plantações que usam tais produtos. Neste caso, o paciente apresenta sintomas imediatos, como tontura, náusea, dor de barriga e diarreia. O segundo tipo de intoxicação é o que provoca os problemas mais sérios, ele é fruto da exposição frequente a doses pequenas e pode se dar tanto no manuseio como pela alimentação com vegetais contaminados. Segundo a fundação, as intoxicações agudas podem ser evitadas pelo uso correto de equipamentos de segurança por parte de quem lida com os agrotóxicos, mas se proteger da crônica é mais difícil.

De acordo com Dr. Denis Jardim, oncologista do Hospital Sírio-Libanês, não é possível afirmar que haja um nível seguro para o consumo desses pesticidas. Segundo ele, diversos estudos associam o desenvolvimento de câncer ao consumo de alguns agrotóxicos. Não há dados definitivos, no entanto, que apontem precisamente como e quanto se pode consumir desses produtos ao longo

da vida sem acarretar problemas de saúde. “O problema é que, além desses dados não serem definitivos, eles não têm o principal: um estudo de dose e efeito desse consumo. Não existe dado de qual a dose segura para comer alimentos contaminados por pesticidas, sobretudo para intoxicações de longo prazo”, afirma.

Segundo ele, pode até haver níveis de segurança previstos para os efeitos agudos, mas a exposição a baixas concentrações e a múltiplos agrotóxicos pode trazer, em longo prazo, câncer, doenças endócrinas e do sistema nervoso.

CUIDADO COM A SAÚDE

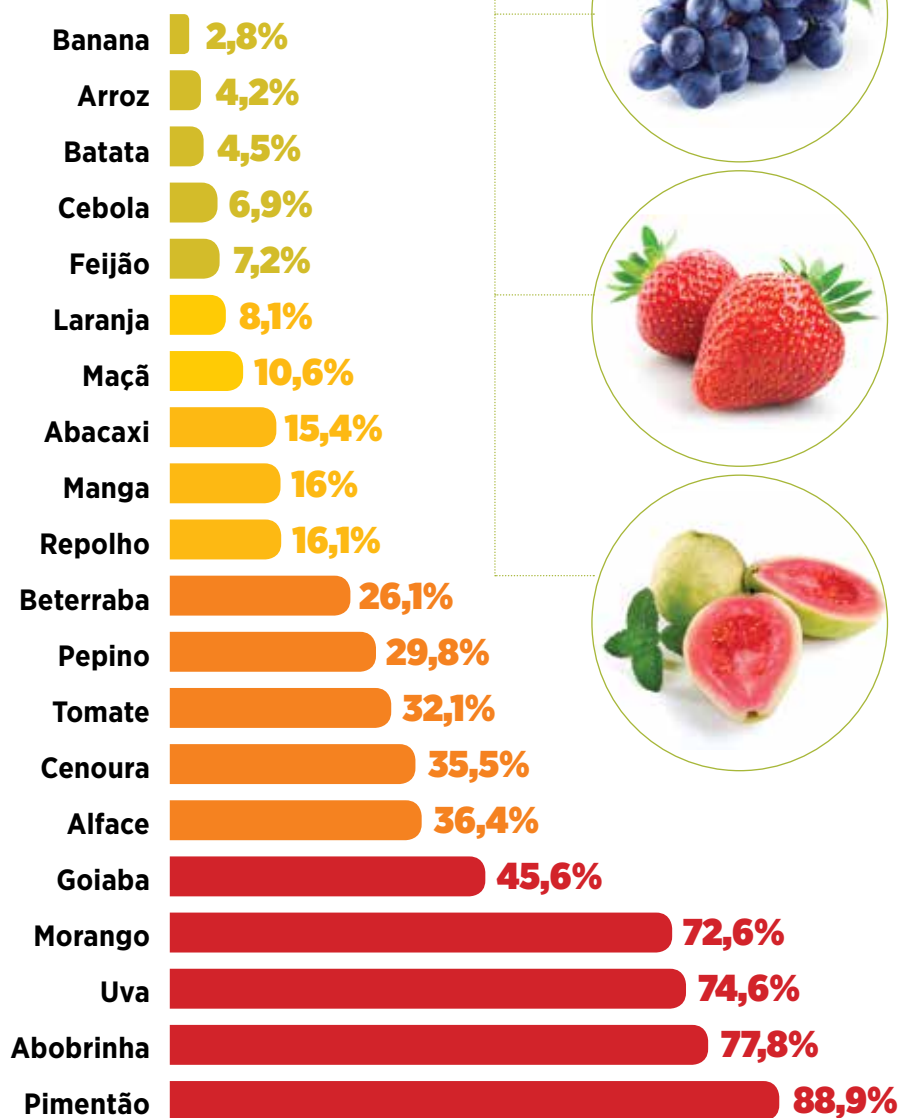
Dados da Anvisa informam ainda que, em 2011, foram registrados mais de oito mil casos de intoxicação por agrotóxicos no Brasil, e um outro estudo feito pelo Instituto Nacional do Câncer (Inca), o relatório Diretrizes para a Vigilância do Câncer Relacionado ao Trabalho, chamou a atenção para a associação entre câncer e agrotóxicos.

Alimentos com resíduos

Através do Programa de
Análise de Resíduos em
Alimentos (PARA) a Anvisa
mede amostras e aponta o
percentual com resíduos
de pesticidas



As 5 amostras mais contaminadas



Segundo a publicação, dentre os principais grupos de agentes cancerígenos relacionados ao trabalho aparecem os agrotóxicos. Dentre as enfermidades observadas em pessoas expostas a essas substâncias estão os linfomas, leucemias e cânceres de intestino, ovários, pâncreas, rins, estômago e testículos. Dr. Denis Jardim concorda que ainda faltam estudos e testes para confirmar que tais doenças podem ser causadas pelo uso dos agrotóxicos. Entretanto, Dr. Jardim afirma que as evidências já são suficientes para que medidas mais fortes sejam tomadas.

AGROTÓXICOS EM REVISÃO

Um levantamento feito pela Universidade de São Paulo, em 2017, demonstrou que 149 dos 504 pesticidas liberados no Brasil são proibidos na Europa. No entanto, a revisão dos agrotóxicos em uso no país é bem lenta. Segundo dados divulgados pela Anvisa, desde 2008, 14 tipos de agrotóxico estão em processo de revisão pela agência, e somente nove foram proibidos e não poderão mais ser utilizados: Endossulfam, Cihexatina, Monocrotofós, Pentaclorofenol, Lindano, Metamidofós, Parationa Metílica, Procloraz e Triclorform. De acordo com o órgão, isso ocorre pela pressão das empresas que comercializam tais produtos e dos setores ruralistas, o que se torna um dos principais entraves ao trabalho. A revisão já enfrentou vários debates e inúmeras ações na Justiça. Inclusive, quando a agência decide pelo banimento do produto, essas forças tentam derrubar a decisão.

Na opinião de Dr. Denis Jardim, essa é a grande preocupação frente ao Projeto de Lei 6.299/2002, que pode flexibilizar ainda mais o uso dos pesticidas. É necessária uma avaliação aprofundada para liberar novos agrotóxicos, em especial no tocante ao consumo cotidiano, que pode levar à contaminação crônica. Dr. Denis Jardim conta que trabalhou em centros de intoxicação e que, pela experiência com os dois gêneros de conta-

minação, é sabido que a intoxicação aguda também pode matar. No entanto, se responder ao tratamento, o paciente que teve a contaminação pontual, no manuseio do veneno, por exemplo, fica bem. “Já a exposição insidiosa, de longo prazo e com pequenas doses, pode danificar o DNA de células, causar mutações e levar ao câncer. Constatações que só poderemos ter daqui 10, 20 anos quando as pessoas começarem a manifestar tais sintomas”, explica.

ORGÂNICOS

De acordo com os especialistas, lavar o produto não resolve o problema, pois elimina somente a contaminação orgânica e não o agrotóxico. Descascar também não resolve, porque o pesticida contamina o produto pela raiz, ou seja, também está presente no interior do alimento.

O alimento orgânico certificado seria a única saída segura para a alimentação saudável, mas não a mais democrática. Ele pode ser encontrado em feiras agroecológicas, supermercados ou ser plantado por pessoas que tenham espaço e queiram consumir itens sem agrotóxicos. Para Dr. Denis Jardim, no entanto, não seria correto indicar produtos que não são acessíveis a todos, mais caros e mais difíceis de serem encontrados fora dos grandes centros urbanos. “A saída é que a sociedade controle a exposição aos agrotóxicos e trabalhe coletivamente para que os alimentos sejam produzidos de forma saudável para toda a população”, diz Dr. Jardim.

Essa também é a opinião de Fernando Ferreira Carneiro, chefe do Departamento de Saúde Coletiva da UnB e do Grupo de Trabalho de Saúde e Ambiente da Abrasco, que em recente declaração pública afirmou: “Não há necessidade de mais evidências científicas para se tomar decisões que protejam a saúde da população e do meio ambiente”. ■



Milios/Getty Images



Orgânicos: onde comprar

➔ MERCADOS, EMPÓRIOS, FEIRAS E LOJAS

Armazém do Campo

Num galpão decorado com bandeiras coloridas, são vendidos produtos orgânicos e agroecológicos vindos de assentamentos do MST. Para consumo no local, há café, salgados e doces. Al. Eduardo Prado, 499, Campos Elíseos, região central, tel. 3333-0652. 40 lugares. Seg. a sáb.: das 8h30 às 20h.

Casa Orgânica

Inaugurado em abril, na Vila Madalena, o mercado comercializa produtos orgânicos certificados. Além de feira, tem bebidas alcoólicas, cosméticos e até roupas feitas com algodão orgânico. R. Fidalga, 346, Pinheiros, região oeste, tel. 3813-0800. Seg. a sex.: das 11h às 19h. Sáb.: das 9h às 17h.

Empório Frutaria - Oscar Freire

Inaugurado no mês de outubro, o local integra a família da Frutaria São Paulo. Além de empório, com verduras e legumes de pequenos produtores, grãos e cereais vendidos a granel, o local tem lanchonete, sushi bar e um restaurante com receitas fit. Não deixe de provar o açaí. R. Oscar Freire, 433, Cerqueira César, região oeste, tel. 3467-6558. Dom. e seg.: das 10h às 24h. Ter. a sáb.: das 10h à 1h.



SarahHousephotography/Getty Images

ESPECIALIZADOS EM ALIMENTOS E OUTROS PRODUTOS ORGÂNICOS NA CAPITAL PAULISTA

Feira de Orgânicos

Nas manhãs de terças e quintas, a feirinha oferece folhas, verduras, legumes, pães e flores comestíveis, vendidos diretamente pelos produtores, no espaço cultural Epicentro.

R. da Consolação, 3.423, Cerqueira César, região oeste, s/ tel. Ter. e qui.: das 9h às 15h.

Instituto Chão

O espaço é baseado em princípios da economia solidária: o público consumidor ajuda e é a única fonte de financiamento do Instituto. Além de uma feira de alimentos orgânicos, há uma mercearia com pães, queijos, temperos e outros itens de pequenos produtores e cooperativas.

R. Harmonia, 123, Sumarezinho, região oeste, tel. 3530-0907. Seg., qua., qui., e sex.: das 8h às 14h. Ter.: das 8h às 15h.

Mercado Aldeia

Inaugurado em abril, oferece produtos orgânicos, dando preferência aos pequenos produtores e cooperativas. Além de feira e mercearia, a casa também tem restaurante vegetariano, que funciona com serviço de bufê: por R\$ 28,90 come-se à vontade. Av. Cotovia, 385, Indianópolis, região sul, tel. 98943-1686. Seg. a sáb.: das 8h às 21h. Dom.: das 10h às 17h.

Orgânico 35

O pequeno empório, dos mesmos sócios do Site dos Orgânicos, abriu as portas no fim de maio. O compromisso do empório é limitar sua margem de lucro a 35%, dá para encontrar frutas, verduras, legumes, grãos, farináceos e outros produtos certificados.

R. Marquês de Itu, 456, Vila Buarque, região central, tel. 3486-0330. Ter. a sáb.: das 8h30 às 14h.

Sabor de Fazenda

O viveiro oferece mais de 90 espécies de mudas de ervas e temperos orgânicos, além de cursos de jardinagem com diferentes abordagens para adultos e crianças.

Av. Nadir Dias de Figueiredo, 395, Vila Maria Baixa, região norte, tel. 2631-4915. Seg.: das 13h às 17h. Ter. a sáb.: das 8h às 17h.

Site dos orgânicos

Venda on-line de um bom leque de produtos: frutas, verduras, raízes, açúcares, geleias, chocolates, chás, massas, molhos, grãos, óleos e vinagres, entre outros itens. O pagamento pode ser feito por transferência bancária, cheque cruzado ou dinheiro no ato da entrega. sitedosorganicos.com.br

Complexo de super-homem

Seja por se acharem fortes,
seja por medo de um eventual diagnóstico ruim,
homens ainda são mais negligentes
com a saúde do que as mulheres,
demonstram estudos



Sergey Nvens/Getty Images

Há alguns anos, falava-se que o homem vivia menos do que a mulher porque fumava mais, bebia mais e se estressava mais, mas que a crescente participação da mulher no mercado de trabalho e as mudanças de hábitos do público feminino tenderiam a reduzir essa diferença. No entanto, as mulheres continuam a viver mais, com expectativa de vida de 79,4 anos, ante 72,2 anos dos homens, segundo dados do IBGE.

Algumas pesquisas dizem que essa diferença pode ser explicada, entre outros fatores, por questões relacionadas à cultura em torno da masculinidade. Alguns homens ainda não se preocupariam suficientemente com a própria saúde porque se achariam mais fortes ou, ainda, pelo lado oposto, seriam mais medrosos diante da possibilidade de uma doença debilitante. Outra pesquisa chegou a apontar que alguns pacientes ligam a imagem do consultório médico a um lugar para mulheres e crianças por relacionarem a questão do cuidar ao sexo feminino.

Essas questões e observações são discutidas em estudo conduzido pelo doutor em Saúde Pública e professor-adjunto do Mestrado em Gestão de Tecnologia e Inovação em Saúde do Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa, Romeu Gomes. O estudo *Por que os homens buscam menos os serviços de saúde do que as mulheres?* investigou a construção da masculinidade como fator impeditivo de o homem cuidar de si, mesmo padecendo mais intensamente de condições severas e crônicas de saúde. O eixo central da discussão foi a prevenção do câncer de próstata e foram levados em conta diferentes níveis de escolaridade.

Especialista na área, o oncologista e líder do projeto de pesquisa clínica e desenvolvimento de drogas do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP), Dr. Denis Jardim, conta que percebe no dia a dia de seus

atendimentos o impacto dessa cultura da masculinidade sobre o cuidado com a saúde dos homens. “Muitos homens buscam atendimento, às vezes com sintomas antigos, a pedido de familiares, principalmente por imposição da esposa. Quando se percebem doentes, alguns ficam com uma sensação de culpa muito grande porque demoraram a procurar tratamento e acabam sendo mais disciplinados, mas outros ainda mantêm a postura de negação, atrasam a realização de exames, não cumprem o tratamento e faltam no retorno”, relata.

O especialista salienta, no entanto, que outros fatores determinam a diferença de postura entre os sexos. “Existem estudos da Sociedade Brasileira de Urologia que mostram que os homens se alimentam de maneira pior, comem mais gorduras e menos hortaliças. Quando bebem, bebem em maior quantidade e, quando fumam, o fazem com maior frequência. E, mesmo tendo hábitos menos saudáveis, acreditam que estão com a saúde em dia. Se não sentem algo, não consideram a necessidade

+ Existem estudos da Sociedade Brasileira de Urologia que mostram que os homens se alimentam de maneira pior, comem mais gorduras e menos hortaliças. Quando bebem, bebem em maior quantidade e, quando fumam, o fazem com maior frequência

de ir ao médico, principalmente para os exames preventivos.”

Embora Jardim ressalte que, de maneira geral, quando apresentam sintomas, muitos acreditam que podem dar conta sozinhos e não procuram o médico, o especialista em cirurgia urológica Dr. Anuar Mitre percebe uma mudança de postura. “Mesmo os pacientes atendidos em hospitais públicos onde trabalho, em São Paulo e Jundiaí, sempre pedem para eu incluir mais algum exame, além dos que solicitamos para o escopo da consulta. Os homens não continuam descuidados por se sentirem menos propensos a problemas de saúde”.

Mitre ressalta também que dificilmente os homens vão à consulta “levados” pelas esposas porque, segundo ele, podem ter algum receio do exame da próstata, quando ainda nunca fizeram esse exame. “Mas o receio desaparece rapidamente e deixa de ser um problema. Alguns ainda fazem alguma brincadeira em relação ao exame, mas o que querem é ser bem cuidados”. O especialista acrescenta que a postura masculina tem mudado nos últimos anos e que hoje os homens estão mais preocupados em beber álcool de maneira moderada, evitar obesidade e fazer atividade física, o que antes era mais comum entre as mulheres. “Creio que atualmente os homens estão tão preocupados com a saúde quanto as mulheres, que tradicionalmente eram consideradas exemplares em termos de saúde.”

Uma mudança mais acelerada dessa postura depende de campanhas de informação médica de qualidade que cheguem a todos os homens para o diagnóstico precoce, que é o mais importante para a saúde masculina, defende Jardim. “O homem precisa saber que fica mais frágil quando é diagnosticado com um câncer avançado do que quando procura ajuda médica. Os tratamentos tardios são mais dispendiosos e desgastam ainda mais o paciente.” ■

EXPECTATIVA DE VIDA NO BRASIL

mulheres

79,4 anos

homens

72,2 anos

Fonte: IBGE



Sergey Nivens/Getty Images

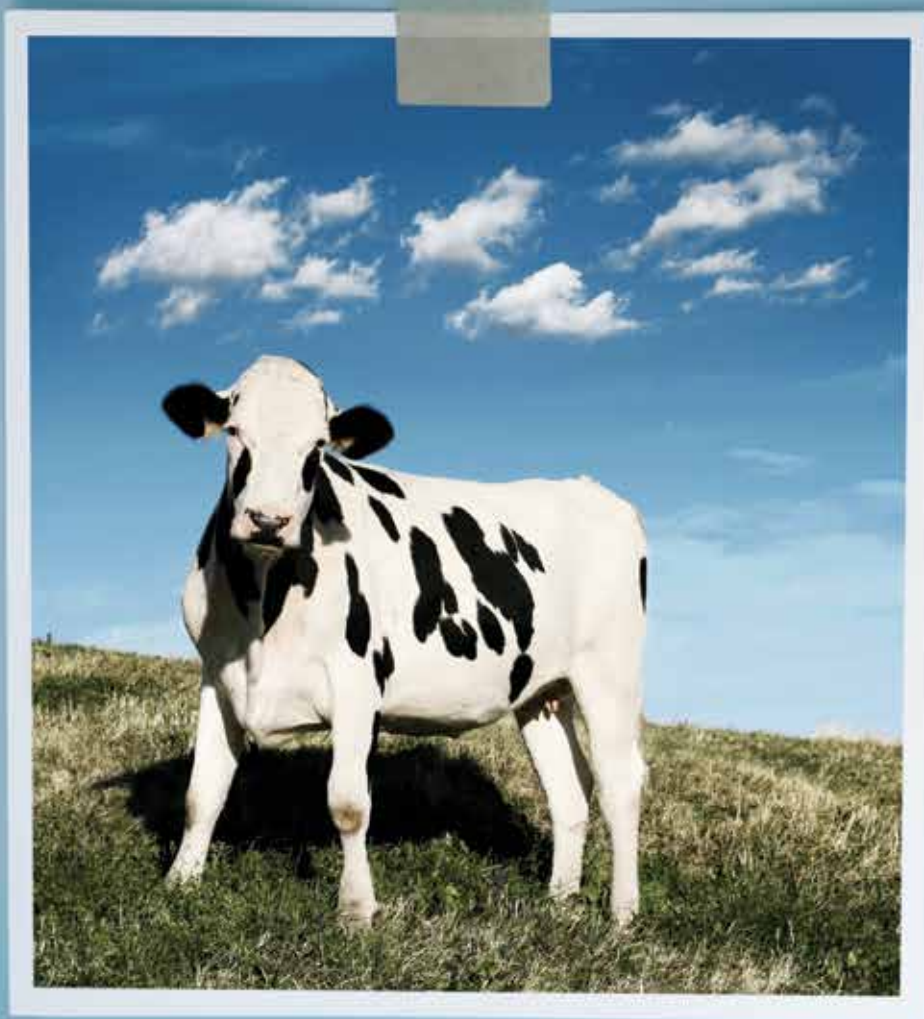
50 anos é a hora H?

Normalmente, assim que a mulher menstrua, ela é orientada por amigas e familiares a procurar um ginecologista, mas esse tipo de cuidado não alcança os meninos quando atingem a puberdade. Os garotos deveriam receber esse tipo de orientação, defende o urologista Dr. Anuar Mitre. “É importante que o adolescente vá sozinho à consulta. Há muitos falsos conceitos que são verdadeiros pesadelos para o adolescente”, conta.

Segundo ele, o especialista pode discutir sobre o uso indevido da internet e valorizar aspectos que ajudarão o jovem a se tornar um adulto responsável. “É interessante ressaltar questões sobre cuidados pessoais, para evitar doenças sexualmente transmissíveis e gravidez indesejada.”

Embora esse atendimento precoce seja valioso, na urologia, destaca o especialista, a fase mais marcante para o homem é por volta dos 50 anos de idade, quando percebe uma redução do fluxo miccional em decorrência da próstata, por saber que o câncer de próstata é relativamente frequente e também por ter a informação de que o problema tem cura quando precocemente detectado.

O oncologista Dr. Denis Jardim destaca que o câncer de próstata representa 30% dos tumores masculinos, com risco maior a partir dos 60 anos. Dentre jovens, o problema mais frequente para o público masculino é o tumor de testículo. Ele recomenda que os pacientes sem histórico de riscos ou sintomas, como forma de prevenção, procurem um especialista também a partir dos 50 anos. Também é nesta faixa etária que os homens passam a ser mais vulneráveis em relação aos ossos. A maioria das pessoas acha que a osteoporose, doença silenciosa que diminui a densidade óssea e favorece o aparecimento de fraturas, é um problema feminino, embora a partir dos 60 anos o homem passe a ter risco quase igual ao da mulher. Em relação ao cardiologista, pacientes sem sintomas de possíveis problemas – como dor no peito ou cansaço constante –, sem histórico familiar de pressão alta ou, ainda, tabagistas devem procurar um especialista para monitoramento a partir dos 45 anos. Até lá, as visitas ao clínico geral ajudam a detectar a necessidade de antecipar o acompanhamento de riscos específicos.



The image shows two identical glass bottles of milk standing side-by-side on a white shelf inside a refrigerator. The bottles are filled with a white liquid and have white screw caps. The background is a light blue refrigerator interior. The text 'Beba e cresça' is overlaid on the bottles. The word 'Beba' is in orange, and 'e cresça' is in white and orange. Below it, the text 'Leite de vaca X "Leites vegetais"' is written in dark blue, with an orange 'X' symbol.

Beba e cresça

Leite de vaca X "Leites vegetais"

Leite de soja, de cânhamo, de arroz, de aveia, de amêndoas, de coco, de avelã, de castanha de caju. Os diversos tipos de bebidas vegetais produzidas a partir de grãos acabaram erroneamente sendo chamados de leite e viraram modismo. Para muitos, eles seriam ideais para substituir o tradicional leite de vaca porque seriam mais nutritivos, sem lactose, menos pesados, com maior quantidade de fibras e não acarretam maus-tratos aos animais. Mas isso não é verdade, e o leite de vaca está muito longe de ser um vilão no cardápio, principalmente das crianças.

Estudo recente conduzido pelo St. Michael's Hospital, no Canadá, publicado pelo *American Journal of Clinical Nutrition*, apontou que as crianças que bebem leite de vaca são mais altas do que as alimentadas por bebidas à base de vegetais e até mesmo por leite proveniente de outros animais.

+ Estudo recente conduzido pelo St. Michael's Hospital, no Canadá, publicado pelo *American Journal of Clinical Nutrition*, apontou que as crianças que bebem leite de vaca são mais altas do que as alimentadas por bebidas à base de vegetais e até mesmo por leite proveniente de outros animais

O levantamento acompanhou 5.034 crianças entre dois e seis anos de idade – deste universo, 13% bebiam diariamente leite vegetal, e 92%, leite de vaca. Os resultados apontaram uma diferença na altura de 1,5 centímetro entre uma criança de três anos que tomava três copos de extrato vegetal e outra da mesma idade que bebia três copos de leite de vaca.

Segundo a nutricionista clínica e especialista em terapia nutricional pediátrica Daniele Leal Barreto Sampaio, o estudo corrobora outras pesquisas quanto à importância das proteínas e do cálcio do leite de vaca para o crescimento e desenvolvimento das crianças, mas inovou ao comparar e metrificar a diferença de altura de acordo com o leite escolhido na dieta.

O pediatra Dr. Alessandro Danesi concorda e ressalta que o estudo mostrou diferença significativa no impacto do leite de vaca sobre o desenvolvimento da altura infantil, embora destaque que o próprio autor da pesquisa sugere a necessidade de novas investigações sobre o impacto de outros alimentos com proteínas e gorduras de alta qualidade nutricional sobre a altura das crianças. “É importante haver estudos que reafirmem aos pais a importância do cálcio e das gorduras animais de qualidade na alimentação. Muitos acreditam que as proteínas e gorduras animais devam ser evitadas no cardápio”, conta.

Atualmente, segundo ele, é grande a preocupação dos pais com a altura dos filhos devido ao fato de a baixa estatura estar associada a problemas de autoestima na fase adulta. O especialista lembra que a estatura média mundial tem apresentado crescimento entre 2,3 centímetros e 3 centímetros por década, e esse crescimento está relacionado, entre outros fatores, à melhora da qualidade da dieta. “A desnutrição de proteínas e calorias por um período superior a seis

Recomendação de ingestão diária de leite de vaca

400

ml/dia para crianças de até dez anos

700

ml/dia para jovens entre 11 e 19 anos

600

ml/dia para adultos e idosos

Outras dicas para “espichar” as crianças

- Prática de esportes
- Nutrição adequada
- Dormir cedo – até as 21h

Você sabia que:

- Leite de vaca não está associado a cálculos renais
- As fibras em leites vegetais são insuficientes para ampliar a saciedade
- Quem corta o leite de vaca pode precisar de suplementação alimentar





Nutrientes de tipos vegetais têm grande variação

Intolerantes à lactose têm recorrido à bebida vegetal como alternativa, mas não apenas pela intolerância, pois há no mercado diversas marcas de leite de vaca isentas de lactose. O modismo foi difundido principalmente devido à mudança de comportamento da população, que busca uma alimentação mais saudável, já que essas bebidas **são isentas de colesterol, apresentam reduzido teor ou nenhuma gordura saturada**, além de poderem ser preparadas em casa, o que as torna isentas de conservantes e outros produtos químicos, e terem **baixo teor de sódio**.

Os tipos e a quantidade de nutrientes dos leites vegetais, no entanto, **são uma incógnita**, segundo a nutricionista clínica e especialista em terapia nutricional pediátrica do Hospital Sírio-Libanês Danile Leal Barreto Sampaio. Isso ocorre porque são produzidos de formas diferentes – podem ser industrializados, suplementados, caseiros ou, ainda, orgânicos. Além das diferentes formas de fabricação, há a questão da origem dos grãos. “As diferenças do tipo de grão, de solo e de região também contribuem para a diversificação da sua composição nutricional.”

Algumas dessas bebidas ainda apresentam maior teor de fibras do que outras, como as feitas de aveia e arroz integral. Entretanto, no geral, **as bebidas vegetais apresentam baixo teor de proteínas biodisponíveis**, e também de cálcio e outros micronutrientes necessários ao funcionamento adequado do organismo, em comparação com o leite de vaca, seja ele integral ou desnatado. Danile ressalta que as pessoas que substituem o leite de vaca por bebida vegetal devem ser monitoradas quanto à deficiência de micronutrientes e, na maioria dos casos, a suplementação de vitaminas e minerais é necessária.

As bebidas vegetais, no geral, **apresentam mais fibras quando comparadas ao leite de vaca, mas não podemos considerar que estas são ricas em fibra**, pois não atendem às especificações da Anvisa para tal classificação (mínimo de 5 g de fibra por porção). Os alimentos *in natura*, como os vegetais, além dos cereais integrais, são considerados ricos em fibras. A principal função deste nutriente é contribuir para o adequado funcionamento do intestino, mas ele também serve de substrato para as bactérias intestinais que atuam na defesa desse órgão. Além disso, as fibras regulam a absorção de glicose e colesterol, auxiliando no controle da glicemia, e promovem a saciedade.

meses, tem impacto sobre a altura, embora não seja o único fator a interferir”, diz.

A preocupação dos pais em relação à alimentação, diz o pediatra, não deveria banir o leite de vaca da dieta, mesmo com os pais preocupados em seguir as correntes que defendem uma menor quantidade de proteínas e gorduras de origem animal ou em casos de intolerância à lactose, já que há diversos leites de vaca no mercado que não contêm o componente, e alguns, inclusive, oferecem fórmulas enriquecidas. Especialistas relatam que há diversos graus de intolerância à lactose, que variam de acordo com cada indivi-

duo e são atribuídos à atividade da enzima lactase presente no nosso organismo.

A lactase é uma enzima responsável por “quebrar” a lactose, ela começa a declinar após o desmame. Esse declínio é progressivo durante a infância e adolescência, o que contribui para a má absorção de lactose com o avanço da idade. Os estudos mostram que a prevalência de intolerância à lactose chega a 46% nas pessoas acima de 50 anos.

MUITO ALÉM DA ALTURA

A importância da altura ocorre porque o comprimento de uma criança e o seu peso

corpóreo são os principais indicadores usados para avaliar o adequado desenvolvimento. A nutricionista Danile ressalta que, para favorecer o crescimento e desenvolvimento infantil, é necessária uma oferta de nutrientes adequada para a faixa etária, que inclua aqueles essenciais para a formação óssea, como os minerais, além da gordura e das proteínas, pois envolve também a formação de tecidos e músculos.

Para ela, os laticínios são considerados fonte primária de cálcio e a importância desse nutriente está diretamente relacionada à manutenção das funções do orga-

BEBIDA VEGETAL DE AVEIA

BEBIDA VEGETAL DE SOJA



nismo, como formação de ossos e dentes, transporte em nível de membrana celular, contração muscular, transmissão de impulsos nervosos e secreção glandular.

Além de outras vantagens, o leite de vaca é considerado o mais biodisponível em relação aos seus "concorrentes". O termo refere-se à quantidade dos nutrientes oferecidos pelo alimento que o nosso organismo tem capacidade de absorver e utilizar. "A vantagem é ter a certeza de estar ingerindo um alimento cujos nutrientes serão melhor aproveitados pelo organismo, garantindo o funcionamento adequado do corpo e a ma-

nutenção da saúde", explica a nutricionista.

No caso do cálcio, o leite de vaca e os seus derivados são considerados os alimentos com maior biodisponibilidade e representam, aproximadamente, 75% da necessidade diária. Já os leites vegetais não atendem as especificações da ANVISA para quantidade e qualidade de nutrientes essenciais para o desenvolvimento infantil e, por isso, não são indicados como substitutos do leite de vaca ou ainda das fórmulas infantis.

CÁLCIO E CÁLCULOS

Embora muitas pessoas fujam do leite ani-

mal por acreditar que pode incentivar a formação de cálculos renais, Danile resalta que estes cálculos são formados principalmente pelo acúmulo de cálcio, ácido úrico e oxalato e ocorrem apenas em pessoas com predisposição genética. "Por ser um alimento rico em cálcio, as pessoas erroneamente retiram o leite de vaca da alimentação na tentativa de reduzir a formação destas 'pedras', entretanto, o mecanismo pelo qual esses cálculos são formados está associado à baixa ingestão de água, ao consumo excessivo de sal e de carnes vermelhas. ■





**MUSSARELA
DE BÚFULA**
da Fazenda
Santa Helena
como
sobremesa

Queijos artesanais

Pequenos produtores rurais se especializam, resgatam receitas tradicionais, apostam na inovação e ganham corações, mentes e estômagos pelo país afora

O Brasil deixou de ser terra apenas de muçarela, prato, tipo minas e parmesão. Hoje há produção local e artesanal dos mais variados tipos de queijo. Dos frescos aos maturados por mais de um ano, dos que trazem mofo branco ou azul, de massa mole, semidura e dura. O consumidor pode até conseguir adotar algum tipo de “leite” vegetal na dieta, mas dificilmente irá resistir à textura, ao aroma e sabor dos queijos artesanais brasileiros.

Cada vez mais conhecidos nos grandes centros e reconhecidos mundo afora, esses produtos, anteriormente restritos à população local, se firmam no gosto dos moradores das grandes cidades. Muito desse movimento começou com o surgi-

mento dos mestres-queijeiros, há cerca de uma década, e hoje 13 estados brasileiros produzem queijos artesanais de qualidade, muitos com premiações internacionais.

No Brasil, a região mais conhecida pela produção artesanal ainda é a Serra da Canastra, no sudoeste de Minas Gerais, onde centenas de pequenos agricultores familiares produzem o queijo canastra há centenas de anos, seguindo receitas da região portuguesa de Açores trazidas por imigrantes durante o ciclo do ouro no Brasil.

De forma geral, o canastra é até hoje produzido de forma tradicional usando leite cru e o “pingo” – tipo de fermento biológico composto pelo soro coletado da produção do dia anterior, mas vários produtores evoluíram e se destacam no cenário da gastronomia. Foi da Canastra que

saíram os avós de Marly Leite em direção à Fazenda Caxambu do Sacramento, no Araxá, em 1954. Hoje Marly, que aprendeu com os avós e os pais os macetes da produção, tornou-se mundialmente conhecida, depois de ganhar as medalhas Ouro e Superouro no Salão Internacional do Queijo de Tours, na França, em junho de 2017. Eram 700 competidores de 20 países.

Marly e o marido Joel levaram a medalha Ouro com o Senzala. Feito a partir de leite de vaca, semicremoso e com mofo branco na casca, o produto é curado por cerca de 30 dias. Outro destaque na competição foi o também mineiro Reinaldo de Faria Costa, de Vargem Grande, da região da Canastra. Ele levou o prêmio Prata, com uma amostra de queijo minas artesanal. Agricultor familiar, ele produz





CONTRASTE Queijo Tulha, da Fazenda Atalaia, que ganhou o ouro no World Cheese Awards 2016 (à esq.) e versão do boursin francês de leite de cabra temperado com pimenta-rosa, alecrim e tomilho

entre 15 e 20 unidades de queijo por dia na Fazenda Capivara.

Marly seguiu aprendendo os segredos da produção. Foi em um curso recente de cura de queijos que ela aprendeu a acertar com frequência, já que em algumas épocas do ano o queijo ficava ressecado. Outra coisa que apreendeu é que ela deveria deixar de tirar o mofo que nasce naturalmente no queijo porque poderia trazer boas surpresas.

NEM SÓ DE MINAS

Mas não são apenas os produtos de Minas Gerais que atraem paladares e mentes de gourmets. Em São Paulo, dez produtores estão reunidos na associação Caminho do Queijo Artesanal Paulista, criada para valorizar a produção queijeira de São Paulo. Os participantes são escolhidos a partir de uma chamada pública para inscrições e de um criterioso pro-

cesso de seleção feito pelos fundadores.

Todos os participantes se destacam por premiações nacionais e internacionais. Entre eles estão Queijaria Belafazenda (Bofete), Pé do Morro (Cabreúva), Capril do Bosque (Joanópolis), Fazenda Atalaia (Amparo), Fazenda Dona Carolina (Porangaba), Fazenda Santa Luzia (Itapetininga), Laticínio Artesanal Montezuma (São João da Boa Vista) e Leiteria Santa Paula (São José do Rio Pardo). Além dos produtos artesanais, essas queijarias proporcionam degustações, visitas e até mesmo cursos para interessados.

Na Fazenda Atalaia, um destaque é o queijo Tulha, de casca dura, coloração avermelhada, massa quebradiça, sabor levemente salgado e aroma leve de café, que levou a medalha de ouro no World Cheese Awards de 2016. O mais cultuado, no entanto, é o Azul do Bosque, considerado uma espécie de joia da queijaria por ser o único de ca-

bra de mofo azul entre os brasileiros. Produzido pela Capril do Bosque, tem sabor pronunciado, picante e massa untuosa.

Na capital paulista, um dos precursores na divulgação dos queijos artesanais é Bruno Cabral, do Mestre Queijeiro. Formado em publicidade, Cabral foi morar em Barcelona e acabou se formando em gastronomia. Logo depois passou a produzir queijos e, em paralelo, a trabalhar em uma loja especializada. Em 2011, já no Brasil, iniciou pesquisas com os queijos nacionais e decidiu montar a marca Mestre Queijeiro.

A loja, no coração do bairro de Pinheiros, trabalha com uma linha de aproximadamente 60 tipos de queijo em catálogo e 40 variedades na loja, já que há variação dependendo da temporada, produção e disponibilidade do produtor. Dentre os premiados estão o Tulha (R\$ 168,00/kg); o Alagoa (R\$ 93,00/kg) – bronze no Mon-

Para conhecer

MUITAS QUEIJARIAS OFERECEM PASSEIOS, CURSOS E DEGUSTAÇÕES. VEJA ABAIXO ALGUMAS OPÇÕES

Capril do Bosque – Joanópolis

São 13 queijos de cabra, alguns premiados, como o Azul do Bosque. Oferece passeios, cursos e degustações.

Tel.: (11) 99609-0773

Fazenda Atalaia – Amparo

Em uma fazenda histórica é produzido o premiado Tulha. Oferece café da manhã e visitas guiadas nos finais de semana.

Tel.: (19) 3807-5545

Fazenda Dona Carolina – Porangaba

Queijos a partir de leite de vacas holandesas puras de origem. Oferece tour guiado, degustações e receitas harmonizadas.

Tel.: (11) 96096-0202

Fazenda Santa Luzia – Itapetininga

18 tipos, dentre eles o premiado Giramundo. Oferece tour guiado, degustação, restaurante, receitas harmonizadas, oficinas e café da manhã.

Tel.: (15) 3273-1565

Montezuma – São João da Boa Vista

24 tipos a partir de leite de búfala, alguns premiados. Dentre as atrações, degustação, café da manhã e venda de produtos.

Tel.: (19) 99721-8688

Leiteria Santa Paula – São José do Rio Pardo

Queijos a partir de leite de gado Girolanda, dentre eles o premiado Fermier. Oferece degustação, receitas harmonizadas e café da manhã.

Tel.: (19) 99776-8645

Pardinho Artesanal – Pardinho

Queijos maturados em caves subterrâneas por até 15 meses, dentre eles o premiado Cuesta. Oferece venda de queijos na queijaria.

Tel.: (14) 3882-8666

Pé do Morro – Cabreúva

Mistura técnicas suíças, alemãs e nacionais na produção. Destaque para o Piá, de casca lavada e escovada diariamente, de massa mole e alaranjada.

Tel.: (11) 99451-7290

Queijaria Belafazenda – Bofete

Queijos de leite cru fermentados com kefir. A marca oferece variedades como o Azul de Bofete, Bem Brasil Rústico e Soberano.

Tel.: (11) 99767-8187

Queijaria Rima – Porto Feliz

A produção inclui variedades frescas, iogurte, coalhada seca e doce de leite. Destaque para o premiado Guaianá e o camembert de ovelha.

Tel.: (11) 94440-8818

Opções para entender mais

Para quem deseja mergulhar no mundo dos queijos artesanais, não faltam opções de cursos, viagens, encontros com produtores e degustações. O Armazém do Mineiro e A Queijaria, por exemplo, promovem cursos e excursões para conhecer produtores e processos de fabricação do interior de São Paulo e de Minas. Esses eventos atraem desde pessoas interessadas em atuar profissionalmente na área até quem apenas quer relaxar e entender melhor o mundo dos queijos feitos com esmero e em pequena escala.

Outra opção para conhecer mais sobre queijos, artesanais ou não, é o livro *Queijos do Brasil e do Mundo*, de José Osvaldo Albano do Amarante (Mescla Editorial, de R\$ 78 a R\$ 115). A obra, em 344 páginas, explica os tipos, as particularidades, origens, os ingredientes e a harmonização dos queijos conhecidos – e até desconhecidos – por todo o mundo. Entre os tipos favoritos, o autor elenca os queijos Arupiara Real, da Fazenda Carnaúba (PB); Azul do Bosque, do Capril do Bosque (SP); e o Parmesão Caprino, do Capril K-Braz (MG) – todos produzidos a partir de leite de cabra. Com leite de búfala, seu destaque é para o Marajó Tipo Creme, de Mironga (PA).

Dentre os queijos produzidos a partir do leite de vaca, o especialista sublinha os tipos coalho artesanal (de várias fazendas de PE, CE, RN e PB); o Giramundo estilo “reino”, da Fazenda Santa Luzia (SP); minas artesanal canastra (de várias fazendas de MG); prato esférico (das marcas nacionais Boa Nata e Tirolez); e o serrano artesanal (de várias fazendas do RS e SC).

dial du Fromage; o Araxá (R\$ 112,00/kg) – melhor queijo minas artesanal de 2009; o Faixa de Carvão (R\$ 182,50/kg) – Superouro categoria Outros Animais de Leite Cru no Prêmio Queijo Brasil 2017; e o Azul do Bosque (R\$ 290/kg).

Mais ou menos na mesma época, surgiu A Queijaria, loja com cinco anos e meio de existência, embora o projeto tenha sido iniciado há 12 anos. Nas prateleiras, dificilmente as mesmas variedades são encontradas a cada semana, já que a capacidade da maioria dos produtores oscila entre 10 quilos e 30 quilos por dia. “Nosso objetivo é desenvolver produtos que vendem seus produtos a R\$ 7 o quilo para uma produção que atinja cerca de R\$ 60 o quilo”, conta o proprietário Fernando Oliveira, acrescentando que já lançou mais de 400 tipos de queijos.

No centro de maturação da loja no interior de São Paulo, alguns queijos passam pelo procedimento, que agrega valor ao produto, mas a ideia é que os próprios fabricantes aprendam a técnica da maturação. No segundo andar da loja, inclusive, são oferecidas diversas opções de “educação queijeira”, seja para quem é só curioso e quer comer um queijo melhor, para quem deseja aprender técnicas de maturação ou mesmo para os que querem abrir uma loja do gênero.

Como identificar um bom queijo? Cabral e Oliveira ressaltam que ele precisa ter sabor complexo, história e autenticidade e, claro, não pode ter sabor excessivo de leite e precisa atender as normas sanitárias. “É preciso entender se ele desequilibrou, se amargou demais, se ficou salgado demais. Com o tempo, pode ter gosto de sabão ou até de carniça mesmo, como qualquer alimento”, diz Fernando. “A casca deve ser uniforme e sem rachaduras ou infiltrações profundas de mofos indesejados, e o aroma deve ser agradável, nada artificial. Mas o mais importante é agradar o seu paladar”, complementa Cabral. ■

Onde comprar

A Queijaria

R. Aspícueta, 35, V. Madalena
Tel.: (11) 3812-6449

Armazém do Mineiro

R. Azevedo Soares, 1.653,
V. Gomes Cardim. Tel.: (11) 2309-4847

Armazém São Paulo

R. Pedro Cristi, 89, Pinheiros,
box 11 e 12. Tel.: (11) 3031-1012

Casa Santa Luzia

Al. Lorena, 1.471, Jd. Paulista
Tel.: (11) 3897-5000

Empório Sabor e Cia

R. Capote Valente, 386, Pinheiros
Tel.: (11) 3064-8172

Empório Santa Maria

Av. Cidade Jardim, 790, Itaim Bibi
Tel.: (11) 3706-5211

Galeria do Queijo

R. Gen. Chagas Santos, 815, loja 6,
Saúde. Tel.: (11) 2639-9206

Lira Bar e Empório

R. Marquês de Itu, 1039, Higienópolis
Tel.: (11) 2528-3786

Mestre Queijeiro

R. Simão Álvares, 112, Pinheiros
Tel.: (11) 2369-1087

Quitanda

R. Mateus Grou, 159, Pinheiros
Tel.: (11) 3060-3230

Deli da Vila

R. Cristóvão de Burgos, 74 - loja 05 -
Sumarezinho. Tel.: (11) 2478-4508

Empório São Pedro

314 Norte bloco B loja 25
Tel.: (61) 3554-9682

Rei dos Queijos

Banca 202 Asa Sul, Entrada res.
Tel.: (61) 3226-4158

Casa de Doces e Queijos Brasília

Ceasa - SIA trecho 10, nº 100
Pavilhão b-08 - lj.19
Tel.: (61) 3234-1008

Outros serviços / São Paulo

comer

Dulca

Mezanino do Bloco D - Bela Vista.

Restaurante Solarium

13º andar, Bloco D. do Hospital
Sírio-Libanês, unidade Bela Vista.
Serve lanches rápidos e refeições.
T: (11) 3155-0289

Ça-Va Restaurant

R. Carlos Comenale, 277
T: (11) 3285-4548

comodidades

Chaveiro Frei Caneca

(Shopping Frei Caneca)
R. Frei Caneca, 569 T: (11) 3472-2057

Lavanderia 5ªsec

R. Frei Caneca, 655 T: (11) 3120-4658

Drogaria São Paulo

Av. Paulista, 2073. T: (11) 4003-3393

hotéis

Ibis Budget Frei Caneca

R. Frei Caneca, 826. T: (11) 2678-7555

Pergamon Hotel Frei Caneca

R. Frei Caneca, 80. T: (11) 3123-2021

Outros serviços / Brasília

comer

UNIDADE ASA SUL

Baby Beef Rubaiyat

SCES Trecho 1, Lote 1 A, Asa Sul, DF
T: (61) 3443-5000

UNIDADE LAGO SUL

Gatto Nero

Shis QI 7 Cl Conjunto 1, 7, Lago Sul, DF
Tel: 61 - 3248-1609

UNIDADE ASA SUL - MEDICINA DIAGNÓSTICA

New Koto

CLS 212, bloco C, loja 20,
Asa Sul, DF T: (61) 3346-9668





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

CENTRO DIA **Lazer e segurança** **para a terceira idade.**

Com experiência centenária da Mão Branca, o Centro Dia foi criado para que o idoso possa entrar em contato com outros idosos, participando de atividades prazerosas durante o período da manhã e tarde, voltando, ao fim do dia, para o aconchego de sua família.

O idoso recebe atenção e cuidado por uma equipe de profissionais que proporcionam a prática de atividades e oficinas que estimulam a criatividade, coordenação motora, autonomia, novas amizades, entre outros.

UM LUGAR IDEAL PARA PASSAR O DIA COM LIBERDADE, CONFORTO E ALEGRIA.

Conta com espaços amplos e planejados para a realização de atividades individuais e em grupo. Nossa equipe multidisciplinar é formada por profissionais das áreas de gerontologia, fisioterapia e nutrição, além de monitores de atividades e cuidadores, que desenvolvem uma programação voltada à prática, manutenção e melhora das atividades físicas, sociais e culturais do idoso.

- Atividades e avaliações Gerontológicas
- Culinária
- Horticultura
- Dança Sênior
- Caminhadas e exercícios orientados
- Fisioterapia em grupo
- Estimulação Cognitiva
- Aulas de informática
- Oficina de Musicalidade
- Passeios culturais
- Palestras

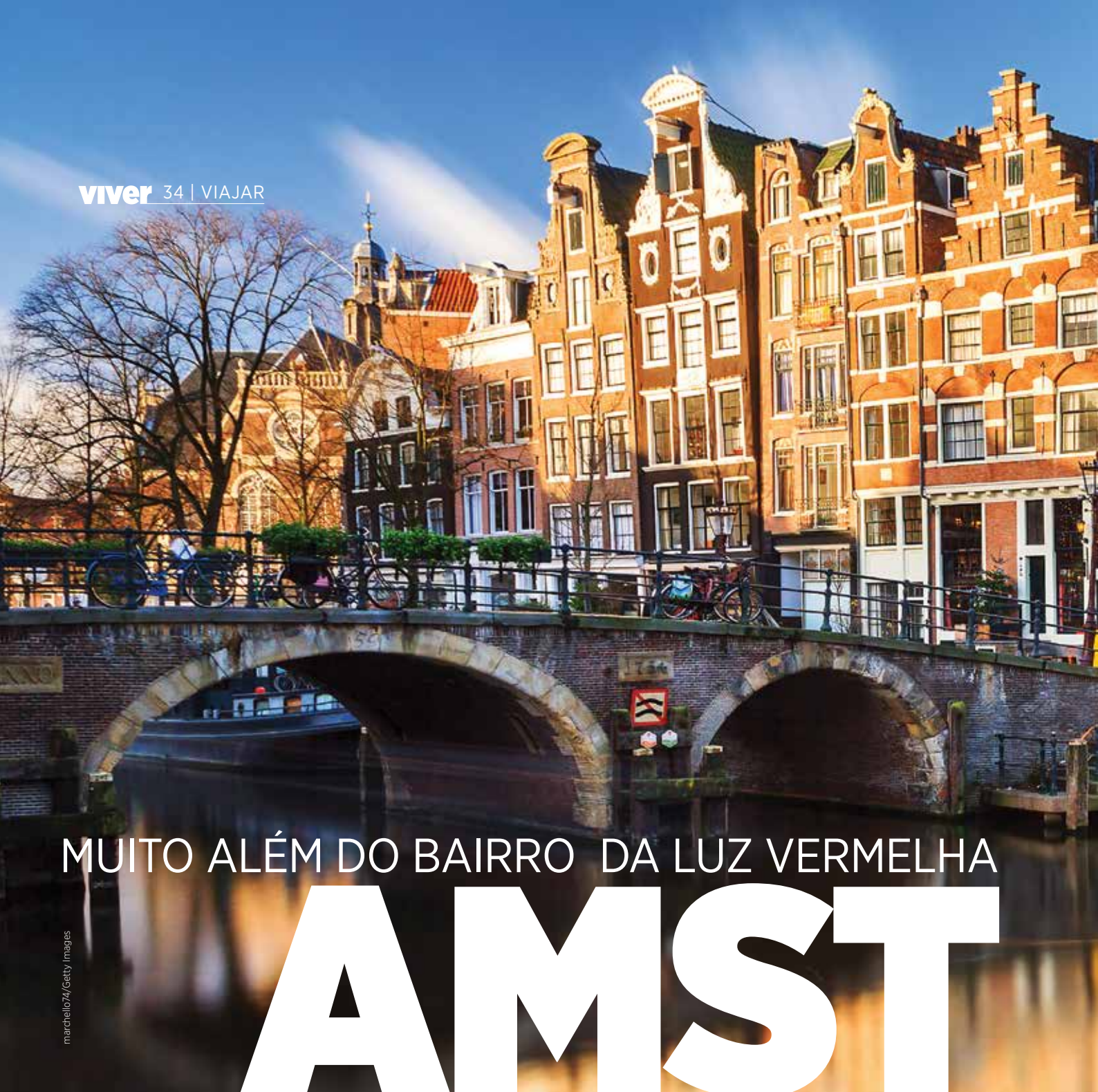
VENHA CONHECER NOSSO ESPAÇO E AGENDAR UMA AVALIAÇÃO GERONTOLÓGICA.



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

CENTRO DIA 
amaobrancacentrodia.com.br


associação beneficente
A MÃO BRANCA
de amparo aos idosos



MUITO ALÉM DO BAIRRO DA LUZ VERMELHA AMST

marchello74/Getty Images

A cidade oferece
museus e
atrações ao ar livre
que não devem
nada a suas
vizinhas europeias

Amsterdam! Cidade que há poucos anos, se comparada a outras capitais europeias, não despertava muito o interesse do público. Sua gastronomia não era páreo para a de Madri, sua vida noturna não era tão vanguardista quanto a de Berlim e sua arquitetura não chegava aos pés da de Paris. Quando muito, Amsterdam entrava no roteiro turístico como uma capital procurada mais pe-

las leis tolerantes com relação ao sexo e às drogas do que pelos seus museus. Essa percepção mudou. Preocupada com o turismo das drogas, a prefeitura fez uma faxina dentro de casa. Proibiu o fumo e o consumo de drogas recreativas em locais públicos e trabalhou para que drogas sejam vendidas somente a cidadãos holandeses. Resultado: hoje Amsterdam é muito mais do que coffee



shops e **De Wallen**, o bairro da luz vermelha onde prostitutas alugam pequenas casas e se oferecem aos passantes em vitrines sob a luz acobreada dos lampiões. A cidade dos canais – são mais de 400, cortados por charmosas pontes de pedra – tem uma herança cultural e artística riquíssima, com museus de primeira, animados festivais ao ar livre e a melhor sinfônica do mundo, a Orquestra

Real do Concertgebouw.

Outro item obrigatório no roteiro de qualquer visitante é uma ida ao **Rijksmuseum**, a resposta holandesa ao Louvre. Concebido pelo arquiteto local Pierre Cuypers como uma espécie de igreja para a veneração de Rembrandt e companhia, o prédio imponente acaba de reabrir após dez longos anos de reforma a um gasto de 365 milhões de euros.

Seu acervo de 8 mil objetos espalhados por 80 salas conta, principalmente, com obras do Século do Ouro holandês, sendo destaque a impressionante *A Ronda Noturna*, de Rembrandt, uma tela a óleo de 3,8 metros de altura e 4,5 metros de largura que domina um salão só seu. Menos imponente, mas igualmente importante, é o **Van Gogh Museum**, que exibe 200 pinturas e 500 desenhos do



Fabianodp/Getty Images

Aleksandar Georgiev/Getty Images

Sviluppo/Getty Images

conturbado gênio holandês. Para quem gosta de arte moderna, o destino é o **Stedelijk Museum**, com sua surpreendente coleção de obras de Cézanne, Picasso, Matisse e Chagall, além de artistas do pós-guerra como De Kooning, Lichtenstein e Warhol.

Ainda no circuito dos museus, mas fora do mundo das belas artes, está o interessante **Joods Historisch Museum**, no antigo bairro judeu. Fotografias, pinturas e artefatos exploram a conturbada história do povo judeu na Holanda e estão espalhados por quatro antigas sinagogas erguidas entre os séculos 17 e 18. Para complementar não pode faltar uma visita à **Casa de Anne Frank**, onde a garota judia de 13 anos se escondeu com a família durante a 2ª Guerra Mundial, antes de ser delatada e enviada a um campo de extermínio nazista. O sótão onde a família Frank viveu

por dois anos pode ser visitado e fica atrás de uma porta escondida por uma estante de livros. Continua exatamente como foi deixado: quase sem mobília, mas com as paredes decoradas com fotografias arrancadas de revistas. Mas atenção: tente chegar bem cedo ou depois das 19h para não pegar fila.



Nisangha/Getty Images

Se a ideia é fazer algo menos dramático, uma boa pedida é um passeio até o **Bloemenmarkt**, o único mercado de flores flutuante do mundo. Fundado em 1862, seus barcos-estandes ancorados no canal Singel oferecem uma variedade incrível de tulipas, a flor nacional, além de brotos de orquídeas, bromélias e, é claro, de *Cannabis sativa*. Afinal, estamos em Amsterdam. De lá até o **Vondelpark** são apenas alguns quarteirões. O maior espaço verde da cidade costuma receber milhões de visitantes por ano. Nos meses mais quentes, que no hemisfério norte vão de maio a setembro, esculturas de artistas famosos, como Picasso, disputam o gramado com moradores e turistas jogando frescobol, fazendo piquenique entre as árvores centenárias ou simplesmente lagarteando ao sol. De junho a agosto o parque também sedia con-



msubhadeep/Getty Images



LeoPatrizi/Getty Images



certos gratuitos de música clássica.

O pátio medieval **Begijnhof** também vale o passeio. Além de ser uma ilha de sossego na capital holandesa, abriga uma clausura e uma igreja do século 16. Uma coisa bem interessante que você vai notar quando entrar lá é que o pátio está quase um metro abaixo do nível do restante da cidade. Isso passa despercebido por muitos, mas era esse o nível de Amsterdam na Idade Média. A visita é uma viagem no tempo. Agora, as casas no entorno são habitadas e há regras e limites à visita que devem ser respeitados.

Bateu a fome? Não se preocupe. Foi-se o tempo em que não havia muita opção na culinária holandesa além de queijo gouda e arenque defumado. Amsterdam está finalmente se aproximando do resto da Europa no quesito gastronomia e hoje é fácil encontrar

bons restaurantes em praticamente todos os bairros. Ex-colônia holandesa, a Indonésia vem marcando presença nas mesas da cidade. A culinária rica e apimentada tem um bom custo-benefício no **Sampurna**, ao lado do mercado das flores, um generoso jantar sai em torno de 40 euros. Amsterdam não é uma cidade barata, e fazer compras pode não ser a melhor opção. Mas, se a vontade de ver vitrines for incontável, o endereço é De Negen Straatjes, nove ruas repletas de boutiques modernas e lojinhas charmosas que ficam entre os canais Prinsengracht e Singel. E, para conseguir aquela foto incrível para o Instagram, suba os 186 degraus da torre de igreja mais alta da cidade, a **Westerkerk**, com 85 metros de altura. Fazer isso ao pôr do sol é a melhor maneira de encerrar a visita à cidade. ■

Tome nota

Rijksmuseum

Museum Straat, 1. Tel: (20) 674 7000
www.rijksmuseum.nl

Van Gogh Museum

Museumplein, 6. Tel: (20) 570 5200
www.vangoghmuseum.nl

Stedelijk Museum

Museumplein, 10. Tel: (20) 573 2911
www.stedelijk.nl

Joods Historisch Museum

Nieuwe Amstelstraat, 1
Tel: (20) 531 0310. www.jhm.nl

Casa de Anne Frank

Prinsengracht, 263-26. Tel: (20) 556 7105
www.annefrank.org

Bloemenmarkt

Singel, 610-616. Tel: (20) 625 8282
Segunda a sábado, das 9h às 17h30;
domingo das 11h às 17h30

Vondelpark

kwartier. Tel: (20) 428 3360

Pátio Begijnhof

Begijnhof, 30

Sampurna

Singel, 498. Tel: (20) 625 3264
www.sampurna.com

Westerkerk

Prinsengracht, 281 Tel: (20) 624 7766
www.westerkerk.nl



Bardocz Peter/Getty Images

Paliar, abrandar, amenizar

A divisão de **Cuidados Paliativos** do Hospital Sírio-Libanês completa dez anos dedicados à qualidade de vida, tratando sintomas físicos, sociais e psicológicos

Cuidado paliativo é uma área relativamente jovem na medicina. Sua versão moderna surgiu na Grã-Bretanha, com o St. Christopher's Hospice, fundado em 1967 por Cicely Saunders, profissional da saúde que alcançou prestígio e recebeu, da rainha Elizabeth II, o título de dama pelo trabalho como líder e fundadora do movimento dos hospices, casas de repouso para doentes que tinham pouco tempo de vida. Como o St. Christopher's foi criado para tratar sintomas de pessoas com câncer em estágio terminal, por muitos anos o "paliativismo" teve caráter de ciência dedicada a cuidar de pacientes sentenciados à morte por alguma patologia. Foi só em 2002 que a Organização Mundial da Saúde (OMS) reviu as atribuições da área, redefinindo seu papel como especialidade destinada a aliviar sintomas e garantir qualidade de vida a pacientes portadores de doenças graves. Segundo a OMS, cuidado paliativo consiste na assistência promovida por uma equipe multidisciplinar para melhorar a qualidade de vida do paciente e de seus familiares por meio da prevenção e do alívio do sofrimento, bem como do tratamento da dor e dos demais sintomas físicos, sociais, psicológicos e espirituais que acometem alguém com doença que ameaça a vida, independentemente de a doença ser ou não incurável.

A redefinição da OMS deu impulso ao crescimento da área. Na Grã-Bretanha o tratamento atualmente é gratuito e sustentado pela filantropia. Nos Estados Unidos, o mo-

vimento passou de voluntário a componente do sistema de saúde. Em 2005 mais de 1,2 milhão de americanos receberam tratamento paliativo, estendido para seus familiares. Esse é o único tratamento do Medicare (sistema americano de saúde para aposentados) cujos benefícios incluem remédios, equipamento médico e assistência em tempo integral, não importa se na casa do paciente ou em ambientes como casas de enfermagem, prisões e hospitais. O primeiro programa americano de cuidados paliativos teve início no final da década de 1980. Hoje, cerca de 90% dos hospitais norte-americanos contam com essa especialidade.

PIONEIRISMO

No Hospital Sírio-Libanês, um dos pioneiros na implantação do modelo de assistência no país, a área completa dez anos em 2018. Segundo Dr. Daniel Neves Forte, presidente da Academia Nacional de Cuidados Paliativos (ANCP), fundador e coordenador da área de cuidados paliativos no hospital, ele e Valéria Delponte apresentaram o projeto de criação da área ao Conselho de Administração da instituição em 2008 e, imediatamente, Dr. Paulo Chapchap, então vice-presidente do hospital, aprovou a proposta sob o argumento de que era aderente à missão e aos valores do hospital.

À época Dr. Daniel Forte era intensivista do Sírio-Libanês e passou a dedicar mais três horas diárias de trabalho como especialista em cuidados paliativos. "Meus colegas de

UTI brincavam que pela manhã eu era morfina, e no final da tarde, noradrenalina", conta. Dez anos depois, a cultura mudou, em algumas situações a área é solicitada já na hora de dar um diagnóstico grave, o atendimento é feito no ambulatório ou em casa, quando necessário, e há equipes da área em todas as unidades do Sírio-Libanês. Além disso, desde 2011, o Instituto de Ensino e Pesquisa do hospital, oferece especialização em cuidados paliativos para médicos e não médicos. Há o curso de curta duração e o de Especialização e Aprimoramento, com 450 horas de aulas feitas nos moldes do oferecido na Universidade de Harvard, que já formou 200 especialistas brasileiros. Este ano, o mesmo em que a área comemora uma década de atuação na instituição, a OMS reconheceu que, em nível primário, todo profissional de saúde tem de oferecer esse gênero de cuidado, que deve ser tratado como necessidade humanitária urgente para todas as pessoas que têm um diagnóstico de doença grave. "Essa é a nossa meta no Sírio-Libanês: ter o cuidado paliativo integrado à atuação de cada profissional de saúde que aqui atua", afirma Dr. Daniel Forte.

No Brasil, segundo o especialista, a área ainda tem muito a crescer. Há somente 177 equipes especializadas atuando em todo o país, e a concentração deste atendimento está na região Sudeste. "Desse montante, 60% atuam na cidade de São Paulo, e a maior parte na região da avenida Paulista", alerta o especialista. ■

hospitalsiriolibanes.org.br/hospital/cuidados-paliativos



A hormonioterapia

no combate
ao câncer
de mama

ANATOMIA DA MAMA FEMININA

MAMILO

ARÉOLA

DUCTO DE LEITE

LÓBULOS

COSTELA

PELE

TECIDO ADIPOSO

MÚSCULOS PEITORAIS

PAREDE TORÁCICA

Estudo permite eliminar a quimioterapia de boa parte das portadoras de câncer de mama com ainda mais segurança

Doutor Artur Katz, Diretor Geral do Centro de Oncologia do Hospital Sírio-Libanês, explica os resultados do estudo TAILORx. Apresentado no último encontro anual da ASCO (American Society of Clinical Oncology) e publicado no *New England Journal of Medicine*, o estudo constatou que 70% das mulheres com câncer de mama primário e axila negativa, com score de recorrência intermediário no Oncotype DX, podem evitar o tratamento quimioterápico e suas comorbidades.

O que foi detectado pelo estudo TAILORx demonstra que o tratamento somente com hormonioterapia é seguro? Sim, é seguro. A crítica que se faz a esse estudo é metodológica. É ao fato de eles terem dado muita ênfase à discussão dos resultados, àquilo que se chama de análise exploratória, que consiste na procura de algum subgrupo que pudesse ter se beneficiado da quimioterapia. Simplificando, o que o estudo consolidou de uma forma geral é que o teste Oncotype DX é uma forma segura de avaliar se a paciente precisa ou não receber quimioterapia associada à hormonioterapia.

O senhor pode explicar a nossos leitores o estudo e os critérios para a escolha das mulheres investigadas? Veja, o estudo lançou mão de um teste antigo, usado há mais de 15 anos, o Oncotype Dx nos permite avaliar um conjunto de 21 genes do tumor, avaliar o prognóstico do tumor e em que medida este tumor pode ou não ter sua evolução modificada pelo emprego de quimioterapia adjuvante. A novidade apresentada pelo estudo foi a tentativa de definir, digamos assim, a nota de corte ideal para o seu uso. É importante in-



Brunel Galhego

formar que há pacientes que não são sequer candidatas à adoção desse exame. O modelo é indicado somente às portadoras de tumores que expressam receptores de estrogênio e progesterona, àquelas que não têm a proteína chamada HER-2 e, preferencialmente, às que têm até três linfonodos comprometidos. No caso do estudo apresentado na última ASCO, era exigido que as pacientes não tivessem nenhum linfonodo comprometido.

O que o estudo trouxe de ganho para o tratamento do câncer de mama? O teste que mencionei há pouco analisa a expressão de 21 genes do tumor e dá um score, espécie de nota para este tumor. Até então, era sabido que pacientes com o score abaixo de 18 não precisariam de quimioterapia, e as que tinham score acima de 30 precisariam, permanecendo uma dúvida sobre o tratamento ideal para as que ficavam com o score entre 19 e 29. Nesse estudo, mulheres com score abaixo de 11 não receberam quimioterapia, as acima de 25, sim, e as que apresentaram score entre 11 e 25 foram sorteadas, algumas recebendo quimioterapia, e outras não. O que se viu de novo é que, para mulheres no geral com score entre 11 e 25, não hou-

ve vantagem em receber quimioterapia. Isso no conjunto da análise deste grupo. Quando se fez a análise deste grupo, a denominada análise exploratória, que é um tipo de análise que tenta decidir se há um subgrupo deste universo que se beneficiaria do tratamento quimioterápico, ficou sugerido que mulheres pré-menopausadas com score até 15 não teriam nenhum benefício com quimioterapia, as que estavam na faixa entre 16 e 20 teriam um benefício muito pequeno, e entre 20 e 25 há um benefício um pouco mais expressivo.

Na prática, quem deve fazer o exame? Na prática, há pacientes que não podem ficar sem quimioterapia em hipótese nenhuma e a estas nunca é indicado esse tipo de teste. Seja porque têm tumor triplo negativo, HER-2 positivo, porque o tumor já está muito grande ou com muitos linfonodos comprometidos. Esse teste só entra em questão às mulheres que têm tumores menores, com linfonodos negativos ou até três linfonodos positivos, receptor positivo e HER-2 negativo. O grande valor desse teste é evitar o uso desnecessário da quimioterapia. O teste não é novo, mas os resultados obtidos num estudo como este consolidam mais a indicação.

Como é feito o teste, Dr. Katz? O teste coleta material do tumor, avalia 21 genes dele e dá um score para o tumor. É a partir desse score (ou nota) que decidimos se há ou não necessidade de adoção da quimioterapia. Esse teste nos dá mais segurança para evitar a quimioterapia nos casos em que a chance de esta trazer benefícios no combate ao câncer seja muito pequena ou nenhuma. Isso é possível porque alguns tumores são muito sensíveis a hormônios e as chances de uma quimioterapia ser eficaz neles é muito pequena. O grande ganho obtido é mais segurança na decisão de utilizar ou não a quimioterapia em determinada paciente. A hormonioterapia também é um tratamento longo e com efeitos colaterais, mas eliminamos os efeitos da quimioterapia. ■

Um coração dividido

De acordo com **Prof. Dr. Kalil** não há risco para a cardiologia:
“Meu coração é tomado pela medicina, a música conquistou só um pedacinho”

Reconhecido como um dos maiores cardiologistas latino-americanos, Prof. Dr. Roberto Kalil é fundador e diretor do Centro de Cardiologia do Hospital Sírio-Libanês, professor titular de cardiologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), presidente do Conselho Diretor do Instituto do Coração (InCor), está entre os responsáveis pela recuperação financeira da Fundação Zerbini e ainda clínica. Entre Sírio-Libanês e InCor, o médico chefia cerca de 800 cardiologistas, entre assistentes, residentes e pós-graduandos. Esse grupo forma a elite da cardiologia brasileira, especialidade em que alcançou projeção internacional. Ao todo, Dr. Kalil estima acumular entre 13 e 14 horas de trabalho por dia, sem fim de semana definido e tirando somente curtas férias a pedido da família. Sua carreira, além de muitos prêmios, lhe rendeu até música de Gilberto Gil que leva seu próprio nome, Kalil, e tem como primeiro verso: “Gente inteligente no Brasil, doutor Roberto Kalil...”

InCordes

No último andar de um dos blocos do InCor, a banda ensaia e se diverte todas as quintas, às 9 horas da manhã.

Integrantes

Doutores Roberto Kalil Filho, no saxofone, João Novaretti, no acordeon, e Roque Savioli, no trompete; as doutoras Ludhmila Hajjar, no violão, e Jaqueline Scholz, no teclado; Eduardo Tepasse e Rogério Lima, nas guitarras; e Luis Werner, na bateria. O grupo de vocais é composto por Raquel Barros, Luiz Fernando, Sílvia Sirota, Tiago Jaques e Thaís Trindade.

Repertório

O repertório da banda está crescendo e há planos para um grande show de final de ano com convidados especiais dividindo o palco.

A Paz, de Gilberto Gil;
Se Quiser Falar com Deus, de Gilberto Gil;
Amor I Love You, de Marisa Monte;
Dia, Lugar e Hora, de Luan Santana;
Imagine, de John Lennon;
Sunny, de Bobby Hebb.

No entanto, o cardiologista conta em entrevista à VIVER que na universidade tinha certeza de que cardiologia não seria a área da medicina que seguiria, porque detestava eletrocardiograma. Isso foi mais ou menos a mesma coisa que disse a uma de suas assistentes, há cerca de três anos, quando ela sugeriu que ele incluísse uma atividade prazerosa na agenda, algo como música: “Por que não sax? É um instrumento bonito pelo menos”, dizia a colega. “Que música, eu não gosto de música, nem de ouvir música”, retrucou Dr. Kalil.

A sugestão ficou com ele de agosto a dezembro de 2015, quando, em viagem a Nova York, comprou seu primeiro saxofone e começou a ter aulas. O primeiro professor foi Ubaldo Versolatto, saxofonista de Roberto Carlos. Nessa época, o cardiologista estava de casamento marcado com Claudia para maio de 2016 e decidiu que faria uma surpresa a ela tocando *Imagine*, de John Lennon, na festa. “Tentei, mas era muito difícil e acabei desistindo”, conta o cardiologista. Desistiu de aprender, não de tocar. Durante a festa, com 800 convidados, fez a surpresa à noiva com o instrumento trazido de Nova York e o playback arranjado pelo DJ do evento. Foi tanto sucesso que depois as pessoas passaram a pedir que ele tocasse novamente, inclusive a esposa. “Não tive saída, o jeito foi retornar às aulas”, conta o médico.

Pouco mais de três anos depois, Dr. Kalil dedica dois dias da semana ao instrumento, um deles o domingo; fundou, reunindo os funcionários da instituição que são músicos, a banda do InCor – a InCordes (integrantes



Kalil, Gilberto Gil

Álbum: Ok Ok Ok

Gente inteligente no Brasil
Doutor Roberto Kalil
Gente competente no Brasil
Doutor Roberto Kalil

Grande coração, cabeça
Mil conhecimentos, sentimento
Tudo no melhor padrão
Cardiologista de mão cheia
Pega artéria, solta veia
Volta e meia faz o morto ficar são
É que o cabra acredita em milagre
Com uma gota de vinagre
Já curou pra mais de cem
Tô falando sério, pode procurar no Sírio
Que o seu tratamento não tem pra ninguém

Gente inteligente no Brasil
Doutor Roberto Kalil
Gente competente no Brasil
Doutor Roberto Kalil

O doutor já tratou presidente
Senador e tanta gente
Que a gente nem sabe quem
Vem fazendo sempre a sua parte
Promovendo a sua arte
Medicina para o bem
E se o paciente diz que dói, que dói
O doutor então vira super-herói
É Batman lutando contra a superbactéria
Que afinal ele pega, mata e destrói



Fotos: José Felipe Spina

no quadro). Já tocou para Gilberto Gil, Ivette Sangalo; inaugurou, com a InCordes, uma ala nova do InCor e já tem um vasto repertório musical, incluindo *Imagine*, *A Paz* e a que tocou para homenagear o InCor, *Como É Grande o Meu Amor por Você*. “A InCordes escolheu essa música para o InCor para mostrar o carinho que todos que trabalham aqui têm pela instituição”, conta Dr. Kalil.

Toda quinta, às 9 horas, a banda ensaia

na cúpula de vidro do InCor, rodeada pelos arranha-céus da avenida Paulista. O maestro e atual professor de saxofone do Dr. Kalil, Ramiro Marques, conta que o aluno é bem disciplinado e que, embora já tivesse noções do instrumento há um ano quando começaram as aulas, é impressionante a evolução dele nesse período: “Ele se supera a cada dia”, afirma Ramiro Marques. Será que está nascendo outro Charlie Parker? ■

Um projeto de bater o coração

Coração Novo nasceu para tratar pacientes com insuficiência cardíaca refratária por meio das técnicas mais avançadas

A Unidade Avançada de Insuficiência Cardíaca (UAIC) do Hospital Sírio-Libanês completa cinco anos com vitórias e importantes contribuições à vida e à saúde pública.

Ewerton Guedes de Lima é um dos exemplos. Ele foi o primeiro paciente vindo do Sistema Único de Saúde diagnosticado com insuficiência cardíaca grave a receber o coração artificial e, meses depois, o transplante cardíaco. Ele começou a passar mal no início de 2013, com 28 anos de vida. Em agosto, depois de passar por alguns hospitais que não detectaram o problema, foi diagnosticado com insuficiência cardíaca grave no Hospital Geral do Grajaú, que o encaminhou para o Hospital Sírio-Libanês.

Ewerton chegou à Unidade Avançada de Insuficiência Cardíaca do Sírio-Libanês (UAIC) com apenas 23% das funções do coração. “Logo recebi o dispositivo artificial e, cerca de seis meses depois, o coração que salvou minha vida e me permitiu conhecer a minha filha caçula”, comemora. Ele conta que, assim que descobriu sua doença e começou a se tratar, sua esposa soube que estava grávida de um terceiro filho. Hoje, cinco anos depois, Ewerton comemora, junto com seus meninos mais velhos, João Henrique (10 anos) e Daniel Felipe (7 anos), e com a esposa, Priscila Cristina, os cinco anos de Marianna Cristina e de sua nova vida.

O projeto Coração Novo é fruto da parceria do Centro de Cardiologia (UAIC - Unidade Avançada de Insuficiência Cardíaca) do

Hospital Sírio-Libanês com instituições hospitalares públicas, com incentivo do Governo Federal. O objetivo do projeto é atender pacientes diagnosticados com insuficiência cardíaca, para a prevenção, tratamento e acompanhamento da doença, incluindo o tratamento cirúrgico necessário. “O Hospital Sírio-Libanês é o primeiro hospital brasileiro a oferecer essa assistência à rede pública. Em cinco anos de atuação atendemos mais de 150 pacientes com insuficiência cardíaca

Sobre o projeto

O Coração Novo nasceu em 2013, como parte da estrutura do Centro de Cardiologia, dispondo do que há de mais atual em terapias, suporte circulatório e transplantes cardíacos. O programa é coordenado pela Dra. Silvia Ayub Ferreira. A UAIC tem 11 leitos de terapia intensiva destinada a cuidar desses pacientes, atendendo tanto pacientes da rede privada como do SUS, graças a uma parceria com o Ministério da Saúde. A unidade é coordenada pelas professoras Ludhmila Hajjar e Filomena Galas. Após avaliação, os pacientes de risco da rede pública podem ser transferidos para a unidade, onde recebem tratamento de ponta e até suporte mecânico ou transplante cardíaco quando necessário. Depois de recuperados, são acompanhados no ambulatório especializado em insuficiência cardíaca e transplante cardíaco do Hospital Sírio-Libanês, e contam com o apoio das unidades ambulatoriais públicas que têm parceria com a instituição. Atualmente, o projeto mantém parceria com dez instituições de saúde da Grande São Paulo, as quais atendem pelo SUS.

grave e realizamos 64 implantes de dispositivos artificiais de curta permanência, sendo 59 destinados a pacientes da rede pública, 18 de longa permanência e 32 transplantes cardíacos”, afirma Tadeu Thomé um dos coordenadores do Coração Novo.

De acordo com Prof. Dr. Roberto Kalil Filho, diretor da Cardiologia do Sírio-Libanês e fundador do projeto esse é um programa ligado à responsabilidade social do hospital que visa, além do atendimento, ao ensino e à pesquisa. “Durante esses cinco anos, foram capacitados mais de 50 profissionais do SUS de diversas áreas do país”. Segundo Thomé, a capacitação é fundamental porque a insuficiência cardíaca é uma das patologias de maior incidência no Brasil. “Ter profissionais bem treinados para detectá-la, tratá-la e garantir o acompanhamento pós-cirúrgico adequado é vital para os pacientes que têm a doença”, explica.

A capacitação é voltada aos profissionais de saúde da rede pública nacional por meio do Programa de Apoio ao Desenvolvimento Institucional do SUS (PROADI-SUS) do Ministério da Saúde. Segundo Thomé, o ensino envolve a participação nas avaliações médicas de pacientes transplantados, acompanhamento do transplante cardíaco e do coração artificial (dispositivo de assistência circulatória mecânica), manejo dos casos clínicos e cirúrgicos. “Além disso, dois hospitais de ponta do SUS serão preparados pela equipe de Cardiologia do Sírio-Libanês para fazer transplante cardíaco”, conta Thomé. ■





Nicola Labate/Hiperfocal

De acordo com a equipe e os colegas de trabalho, o que realmente diferencia **Dr. José Mauro Vieira Junior** é seu perfil companheiro e agregador e o amor com que ele exerce a profissão. “Ele sempre ouve todos os envolvidos antes de tomar uma decisão, mantém vivo o próprio interesse em saber cada detalhe sobre o paciente e estimula o dos demais. A gente tem um aprendizado para a vida com ele e não só sobre a assistência médica”, afirma a gerente de enfermagem da UTI do Sírío-Libanês, Nilda Prado, que atua há mais de uma década com o diretor. Dr. José Mauro é graduado em Medicina pela Universidade Federal Fluminense (1990), tem Residência Médica (1991-1995) e Doutorado (1995-1998) em Nefrologia pela Universidade de São Paulo. Fez pós-Doutorado na UTMB-USA (University of Texas Medical Branch - 1998-2000). Foi Médico Assistente do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo de 2000 a 2008 e Médico Intensivista e Nefrologista do Hospital Sírío-Libanês de São Paulo de 2004 a 2011. Médico Intensivista do CTI Cirúrgico do Hospital Pró-Cardíaco em 2012. Coordenador Médico do CTI Cirúrgico do Hospital Pró-Cardíaco -RJ no ano de 2013. Professor Visitante de Nefrologia da UERJ (2012-2013). Principais áreas de atuação: Nefrologia Clínica, Insuficiência Renal Aguda e Terapia Intensiva. Tem título de Nefrologista desde 1994 e título de Intensivista pela AMIB desde 1998. Superintendente da Área Crítica do Hospital Sírío-Libanês de 2014 a 2018, atualmente acumula essa função com a Diretoria do Instituto de Qualidade e Segurança do Hospital Sírío-Libanês (2018).

CONHEÇA OS ENDEREÇOS DO SÍRIO-LIBANÊS.

SÃO PAULO

Unidade Bela Vista

Rua Dona Adma Jafet, 115
Tel.: (11) 3394-0200
Serviços: Hospital e Pronto-Atendimento, Exames Diagnósticos, Consultas Médicas em mais de 40 especialidades, como cardiologia e oncologia.

Unidade Itaim

Rua Joaquim Floriano, 533
Tel.: (11) 3394-0200
Serviços: Exames Diagnósticos, Centros de Oncologia e de Reprodução Humana, Hospital-Dia e Check-Up.

Unidade Jardins

Avenida Brasil, 915
Tel.: (11) 3394-0800
Serviços: Exames Diagnósticos, Aconselhamento Genético e Clínica Integrada de Saúde Óssea.

BRASÍLIA

Unidade Asa Sul

SGAS 613/614, Conjunto E, Lote 95
Tel.: (61) 3044-8888
Serviços: Centro de Oncologia.

Unidade Asa Sul

SGAS 613/614, Salas 17 a 24, Lote 99
Tel.: (61) 3044-8888
Serviços: Exames Diagnósticos.

Unidade Lago Sul

SHIS, QI 15, Lote O, Prédio do Centro Médico Brasília
Tel.: (61) 3044-8888
Serviços: Centro de Oncologia.

www.hsl.org.br



SÍRIO-LIBANÊS

Sírio-Libanês e Brasília.

Uma história que
começou há 7 anos.



SÍRIO-LIBANÊS



E continua evoluindo junto com a medicina.

Estamos presentes na Capital Federal, trazendo as mais recentes descobertas da ciência contra o câncer em dois centros de oncologia (Asa Sul e Lago Sul), onde são realizados exames laboratoriais, consultas clínicas, tratamento ambulatorial de quimioterapia, entre outros serviços. Temos ainda na Asa Sul outra unidade, focada em medicina diagnóstica.

Em 2019, estaremos ainda mais próximos, com a inauguração de um hospital completo.

Aceitamos diversos convênios

São Paulo | Tel.: (11) 3394-0200

Brasília | Tel.: (61) 3044-8888

Saiba mais: hsl.org.br

Responsável técnico:

Dr. Fernando Ganem

CRM: 62144