

VIVER



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**

16



SAÚDE SUSTENTÁVEL

Tirar a ênfase das doenças e investir em prevenção é tarefa conjunta de hospitais, planos de saúde e pacientes

AGUARDANDO NOVO ANÚNCIO

EXPEDIENTE

VIVER

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

**SOCIEDADE BENEFICENTE DE SENHORAS
HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS**

PRESIDENTE
Marta Kehdi Schahin

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

DIRETORIA GERAL
Paulo Chapchap

DIRETORIA DE RELAÇÕES COM O MERCADO
Paulo Ishibashi
Liliane Simeão
Giuliana Gonçalves
Iasmin Guia

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

COLABORADOR
José Felipe Spina

DIRETORA DE REDAÇÃO
Karin Faria (MTB – 25.760)

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

DIREÇÃO DE ARTE E DIAGRAMAÇÃO
Renata Buono

FOTO DE CAPA
BrianAJackson/Getty Images

GRÁFICA
Elyon

TIRAGEM
8.000 exemplares



EDITORIAL

PREVENIR PARA DURAR

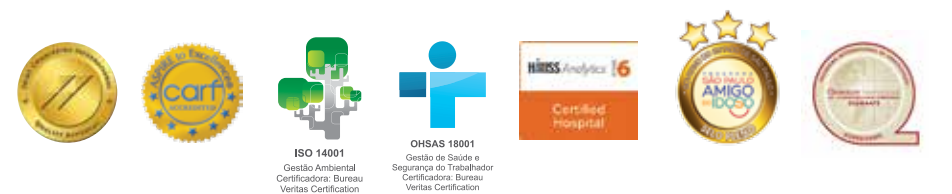
Além dos temas relativos a qualidade de vida, mudanças de comportamento e saúde, que tradicionalmente esta publicação oferece a seus leitores, nesta edição de VIVER destacamos dois assuntos que estão no centro das atenções do Hospital Sírio-Libanês: a sustentabilidade na saúde suplementar e o novo posicionamento de nossa marca.

O novo posicionamento de nossa marca é dividido com nossos leitores nas primeiras páginas da publicação. Nelas, compartilhamos com cada um de vocês essa revisão e o que nos moveu a fazê-la. Partindo de uma pesquisa realizada com a comunidade de usuários e colaboradores, chegamos à percepção geral de que o que melhor define nossa instituição é o compromisso com o social. De fato, no Sírio-Libanês, responsabilidade social não é coadjuvante, mas protagonista de nossos valores desde a fundação, em 1921, quando dona Adma Jafet comprometeu-se a fazer dessa instituição um centro de excelência para retribuir aos brasileiros a acolhida que deram à comunidade sírio-libanesa que para cá se mudou no início do século 20. Na reportagem, apresentamos passo a passo os detalhes da mudança e por que o novo posicionamento nos representa.

A reportagem de capa apresenta nossa preocupação com o atual modelo de assistência suplementar na área da saúde, uma vez que ele, focado no tratamento e nas prescrições para doenças, tem onerado o sistema e pode torná-lo insustentável. Por estas páginas, mostramos para vocês a preocupação e a solução pioneira que começamos a oferecer ao segmento. Desenvolvemos um novo sistema voltado para a prevenção e o tratamento do indivíduo e não de sua doença, um sistema que passa a fazer prescrições com inteligência e abre mão dos desperdícios correntes. Tudo isso, sem nos abstermos de alertar para o fato de que o sucesso da proposta depende do engajamento de todos os atores do segmento, de hospitais, operadoras, serviços e pacientes, pois estamos falando de mudança de sistema e não é possível que uma entidade do setor conduza tamanha transformação isoladamente.

Boa leitura,

PAULO CHAPCHAP
Diretor Geral - CEO



sumário

04

FIQUE POR DENTRO

O novo posicionamento da marca

08

CAPA

Foco na prevenção é a saída para a saúde

16

VIVER

16 | VIVER COM QUALIDADE

A ansiedade nem sempre é um problema

22 | BEBER

Suco de limão é bom para a saúde, mas não emagrece

26 | VIAJAR

A Córdoba latino-americana é um destino que merece sua atenção

30 | PASSEAR

Lojas de um só doce se espalham pela cidade

36

ÁREA MÉDICA

36 | MEDICINA

O paciente no centro do cuidado

38 | DE PONTA

A lixeira comum vai virar coisa do passado

42 | ENTREVISTA

Dr. Wagner Gattaz fala sobre doenças mentais no trabalho

44 | RESPONSABILIDADE

O Sírio-Libanês transfere know-how e tecnologia à saúde pública



46 | CULTURA E LAZER

Temporada de mostras traz grandes nomes a São Paulo e mundo afora

48 | RETRATO

A brilhante trajetória do professor-doutor Edwaldo Eduardo Camargo

HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS RENOVA O POSICIONAMENTO DA MARCA

A partir de uma consulta por amostragem à base de colaboradores e às suas lideranças, o Hospital Sírio-Libanês redefiniu o posicionamento da marca pautado na visão *Conviver e Compartilhar*, o que representa uma síntese do diferencial da instituição que passa a ser apresentado por um conjunto de propósito, missão, visão e valores focados no compromisso social que a marca mantém com a sociedade brasileira desde sua fundação.

Além disso, de acordo com o Dr. Paulo Chapchap, diretor-geral da instituição, a nova identidade converge para o atual momento da organização, que optou por uma nova forma de trabalho, mais colaborativa, transversal, transparente e com redução dos níveis hierárquicos. “A pesquisa feita com toda a equipe mostrou que não reconheciam no posicionamento anterior aderência a essa nova forma de trabalhar, por isso estamos promovendo a mudança”, explica.

O diretor de relações com o mercado, Paulo Ishibashi, conta que a instituição deu início ao trabalho revisitando sua cultura organizacional, e uma coisa levou à outra, pois a marca é a maior expressão da cultura organizacional. Quando o tema veio à tona, trouxe com ele a pergunta: “Há realmente o posicionamento da Sociedade Beneficente de Senhoras – Hospital Sírio-Libanês traduzido

no posicionamento da marca ao assinar *Conhecer para cuidar?*” “Na opinião geral, *Conhecer para cuidar* ocupa o lugar mais de assinatura publicitária, de um *tag line* publicitário, do que propriamente o de posicionamento da instituição. Foi a partir dessa constatação que decidimos mergulhar na essência da marca e revisitar o posicionamento”, explica Ishibashi.

Foram tais entrevistas à comunidade de frequentadores, subsidiadas pelo trabalho da Mandalah – consultoria de inovação consciente –, que deram o norte para o novo posicionamento. A Mandalah apresentou o que denominaram de territórios possíveis de posicionamento de marca. O primeiro deles era *Da doença para a saúde*, um território focado em acabar com a doença. Comum no segmento de saúde, posicionamento adotado, por exemplo, pelo MD Anderson Cancer Center, no Texas. O segundo território visitado foi *O hospital do futuro*, dedicado a traduzir foco em tecnologia, infraestrutura, ensino e pesquisa. Outro território visto foi *Empoderamento do paciente*, um posicionamento em que o paciente é colocado no centro das discussões, compartilhando com eles decisões e conhecimento. O *Conhecer + cuidar* foi o quarto posicionamento visitado, é o que traduz que a instituição detém o conhecimento técnico e sabe cuidar bem do paciente.

Todos os territórios vistos até aqui repre-

sentavam parcialmente a instituição, mas ainda não traduziam sua essência, por isso os executivos partiram para um quinto território: *Compromisso social*. Nesse território, a instituição reconheceu sua essência. O executivo lembra como é comum ouvir de diversas organizações que oferecem determinado produto ou serviço que ela também tem ações de responsabilidade social. “Aqui, não. Compromisso social é o diferencial do Hospital Sírio-Libanês, pois veio junto com seu nascimento, em 1921, quando dona Adma Jafet afirma que irá retribuir a acolhida dos brasileiros à comunidade sírio-libanesa na forma de um grande hospital”, conta o diretor.

O comprometimento social da instituição foi traduzido no conjunto de propósito, missão, visão e valores, iniciados em uma carta de compromisso (na pág. ao lado) que espelha a exata essência dessa sociedade beneficente. Segundo Ishibashi, há mais três passos a dar ainda para a conclusão do processo: como fica a representação gráfica (logomarca), qual será a assinatura publicitária e a adequação da comunicação com a imprensa. “Por enquanto posso adiantar que não pretendemos mexer na mandala que compõe a logomarca, pois acreditamos que a imagem traduz perfeitamente a ideia de agregação de todos esses valores, bem como a ideia do *Conviver e Compartilhar*”, conclui o diretor de relações com o mercado.

Hospital Sírio-Libanês



Paulo Chapchap, diretor-geral, e Marta Kehdi Schahin, presidente da SBSHSL

Carta de compromisso

Além da medicina, além da saúde, o Sírio-Libanês é um gesto de humanidade. As senhoras fundadoras desta instituição não começaram apenas a história de um hospital de excelência; antes disso, elas firmaram um pacto atemporal com a fraternidade. Cem anos depois, estamos determinados a reafirmar e ampliar esse compromisso. Em tempos em que nos falta o conforto de sentirmos que somos parte de uma só família chamada humanidade, é chegada a hora de recobrar nosso máximo potencial. Por dentro desse Sírio-Libanês que construímos juntos ao longo de décadas é preciso olhar afora e rever a sociedade a nossa volta – que é o porquê de tudo isso. Enquanto houver desigualdade, buscaremos fazer com que nossa capacidade de crescer seja proporcional à nossa capacidade de compartilhar o que conhecemos e fazemos. Hoje, na saúde. Amanhã onde quer que seja. Afinal, no ar deste lugar vive um grupo de senhoras que quer à nossa volta gente que sofra menos. O que nos (co)move? A vida e a beleza de podermos compartilhá-la. Conviver e compartilhar

A VISÃO DE MARTA KEHDI SCHAHIN

A presidente da Sociedade Beneficente de Senhoras – Hospital Sírio-Libanês fala sobre o novo posicionamento da marca aos colaboradores da instituição.

“Bom dia a todos. Bem-vindos ao encontro com lideranças sobre marca, cultura e experiência do paciente. Em meio a tantas transformações aceleradas que estamos vivendo, hoje é um dia muito especial na história da nossa instituição. Espero que este encontro nos leve a compreender melhor essas transformações, as conexões entre elas e alinhar os rumos desejados pela nossa instituição. Espero que este dia nos dê também a confiança de trilhar esse futuro com serenidade e determinação.

Afinal, enquanto milhares de colaboradores, médicos, pacientes e familiares estão circulando e criando vínculos com a nossa instituição, é dada a nós uma missão-chave: dar sentido a esta complexidade. Além de executar nossas tarefas diárias, esperam-se de nós a lucidez e a coerência para conduzir as transformações necessárias.

É por isso que estamos reunidos aqui hoje: para reafirmar nossa força enquanto grupo, nutrindo o convívio, a empatia e a certeza de que podemos contar uns com os outros. Espero que este dia gere questiona-

mentos em cada um de nós e nos faça refletir sobre o nosso estilo de liderança, nosso relacionamento com os pares e nossa presença na vida do Sírio-Libanês. Eu, certamente, tenho buscado essas respostas para me transformar a cada dia, sabendo que qualquer mudança começa sempre dentro de nós.

Como vocês sabem, estamos desenvolvendo importantes projetos na nossa instituição, procurando apurar nossa visão de futuro, fortalecer e ressignificar nossas relações. O encontro de hoje fará uma imersão neste contexto.

Com muita celebração, compartilharemos um novo olhar para a nossa marca, que representa a essência do porquê, quem e como nós somos. Atualizações do nosso propósito, visão, missão e valores serão apresentadas, reforçando nosso compromisso com a sociedade brasileira e o mundo.

Seguiremos também fortalecendo nossa cultura, estimulando novas discussões sobre o que se espera de nós líderes – preservando o propósito e os valores fundamentais, mas nutrindo também a abertura necessária para



Marta Kehdi Schahin, presidente da SBSHSL

novos modelos mentais, comportamentos e processos organizacionais que a nossa instituição e o planeta exigem.

E, por fim, este encontro abordará a importante questão da experiência que oferecemos a pacientes, familiares, colaboradores e corpo clínico, em meio a inúmeras evoluções nas dinâmicas da saúde e no comportamento das pessoas.

Há uma profunda sinergia entre estes movimentos: marca, cultura e experiência. Nosso propósito e a essência da nossa marca só se realizam de fato por meio da nossa cultura. Nossa cultura determina a experiência que oferecemos nesta instituição. E a experiência que oferecemos determina quão coerentes somos com a verdade da nossa marca.

Cabe a nós cuidar desta sinergia e fortalecer estes movimentos, pois eles determinam o futuro da nossa instituição.

Gostaria de lembrar a todos vocês que estamos nos aproximando dos 100 anos de Sí-



Instituição lança novo posicionamento da marca desenvolvido com a participação da equipe

rio-Libanês. São 100 anos de busca da melhoria contínua da saúde em nosso país, o que é um privilégio e ao mesmo tempo um desafio.

Agora, vamos viajar um pouco no tempo. Coloquem-se por alguns segundos em 1921, quando Dona Adma Jafet e um grupo de senhoras concebem o sonho de uma instituição que retribua à sociedade brasileira o abraço caloroso dado à comunidade sírio-libanesa. Imaginem-se no início dos anos 60, quando Dona Violeta Jafet assume o desafio de reconstruir o hospital, tomado pelo Estado por quase 20 anos. Quando Dr. Daher Cutait e sua equipe fazem a primeira cirurgia nesta instituição. Hoje, elas são incontáveis.

Tentem, por mais difícil que seja, medir a dimensão do tempo e das histórias já vividas aqui. Pensem no tempo de casa de cada um de vocês e por quanto seria preciso multiplicá-lo para chegar aos quase 100 anos de Sírio-Libanês.

Este exercício de consciência tem o po-

der de nos tocar, de dar significado ao que fazemos. Em nome de toda a Diretoria de Senhoras, deixo aqui nossa homenagem e celebração a todos os nomes que compuseram e compõem nossa trajetória. Perante a isso, fica uma só palavra: compromisso.

Espero que vocês aproveitem muito a experiência e os conteúdos que serão apresentados, que evidenciam e inspiram a dedicação e a coerência que precisamos ter enquanto lideranças para sustentar esta evolução.

É um privilégio sem medida falar para cada um de vocês hoje, na condição de Presidente da Diretoria de Senhoras, neste momento de maturidade da instituição e junto a este grupo de lideranças. Nestas horas simbólicas, a vida nos permite sentir coisas únicas e memoráveis, que jamais esqueceremos. São nestas horas que nós, mais do que deixar, vivemos um legado.

Obrigada e aproveitem o dia!”

NOVO POSICIONAMENTO

Propósito

Conviver e compartilhar - convivendo e compartilhando, contribuímos para uma sociedade mais justa e fraterna;

Missão

Ser uma instituição de saúde excelente na medicina e no cuidado, calorosa e solidária na essência;

Valores

- **Busca** - a curiosidade por um amanhã que vai além do hoje;
- **Calor humano** - a empatia e o amor para com o outro;
- **Excelência** - a impecabilidade no exercício da medicina e do cuidado;
- **Solidariedade** - a essência de conviver e compartilhar com toda a sociedade.

“Estamos desenvolvendo importantes projetos na nossa instituição, procurando apurar nossa visão de futuro, fortalecer e ressignificar nossas relações”

PREVENÇÃO

UM MODELO SUSTENTÁVEL PARA A SAÚDE

Trocar o foco do tratamento das doenças e investir em cuidado primário é a tarefa dos hospitais, planos de saúde e pacientes para assegurar um modelo perene



Está cada vez mais difícil garantir a sustentabilidade da saúde suplementar brasileira. O aumento exponencial da inflação médica e a busca por processos mais eficientes são os grandes desafios do modelo. Hoje, o sistema é muito oneroso e financiado principalmente por empresas – a saúde suplementar atende perto de 50 milhões de brasileiros, e 80% deles são beneficiários de planos empresariais. De acordo com o Dr. Paulo Chapchap, diretor-geral do Hospital Sírio-Libanês (HSL), isso explica o principal problema do setor: seu financiamento. “Além de os investimentos necessários responderem por um percentual cada

vez maior nas folhas de pagamento das empresas, hoje eles passam por contração em virtude da crise instalada no país”, explica. Além disso, o modelo de cuidado brasileiro atua de maneira descoordenada e episódica no tratamento de doenças, com supervalorização dos especialistas de atenção secundária, ou seja, o paciente acessa o sistema muito mais para tratar sintomas do que para prevenir doenças e cuidar da saúde. Essa lógica se reflete num excesso de pedidos de exames e procedimentos. Um exemplo disso é que, segundo a Associação Brasileira de Planos de Saúde (Abramge), 30% dos exames de imagem feitos na rede suplementar nunca são retirados. Em

um estudo do Banco Mundial, realizado em 2009, intitulado “Desempenho hospitalar brasileiro”, o problema aparece novamente. De acordo com a instituição, mais de 30% das internações no país são desnecessárias e causam um desperdício de R\$ 10 bilhões ao ano. Somando a má gestão aos investimentos necessários para incorporar novas tecnologias fundamentais para a excelência na assistência médica, o custo da saúde fica cada vez mais elevado. Enquanto o Índice de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA) corre em 4,5%, a Variação de Custos Médico-Hospitais (VCMH) é de 19,3%. “Um descompasso preocupante. Hoje, os gastos com planos de

saúde já ocupam o segundo lugar nos custos de recursos humanos das organizações, perdendo somente para o salário dos funcionários”, afirma o Dr. Gentil Alves Junior, superintendente de Saúde Corporativa. A saída, na opinião dos especialistas, é mudar o modelo de atendimento. “Temos de transferir o foco da gestão de doenças para a gestão da saúde e focar na prevenção”, afirma o Dr. Chapchap. Um modelo que o sistema público de saúde tem perseguido e que dá sinais de eficiência. De acordo com a Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo, por exemplo, as internações de idosos, em decorrência de complicações com a gripe, caíram 62% com a adoção de campa-

+ É preciso cuidar da saúde das pessoas e investir fortemente em prevenção, pois o custo de evitar as doenças é infinitamente mais baixo que o de tratá-las.

nhas de vacinação contra o vírus *Influenza*. Entre 1995 e 1998, os hospitais do Sistema Único de Saúde (SUS) registraram mais de 5.900 casos por ano; na década seguinte ao início do programa de vacinação, iniciado em 1999, essa média caiu para 2.270. O número de óbitos também recuou 43,4% no mesmo período. Esse fato, que se repetiu

em outras campanhas na área de saúde, reflete a questão que hoje anima os debates na área médica: é preciso cuidar da saúde das pessoas e investir fortemente em prevenção, pois o custo de evitar as doenças é infinitamente mais baixo que o de tratá-las.

De acordo com Alves Junior, o quadro não é melhor quando se avalia a satisfação do usuário. “Estudo recente do Datafolha apontou que, para 45% dos entrevistados, a saúde é o pior problema do país, à frente da violência, do desemprego, da fome, da miséria e da corrupção. Ou seja, temos um modelo caro e pouco eficaz”, afirma.

No entanto, a despeito de todas as críticas, o plano de saúde ainda é um sonho de consumo do brasileiro. De acordo com uma pesquisa do Ibope Inteligência, feita neste ano, 57% dos brasileiros que não têm o benefício querem ter. Para esses, um bom plano de saúde é visto como elevação de status social. Como desfazer o nó?

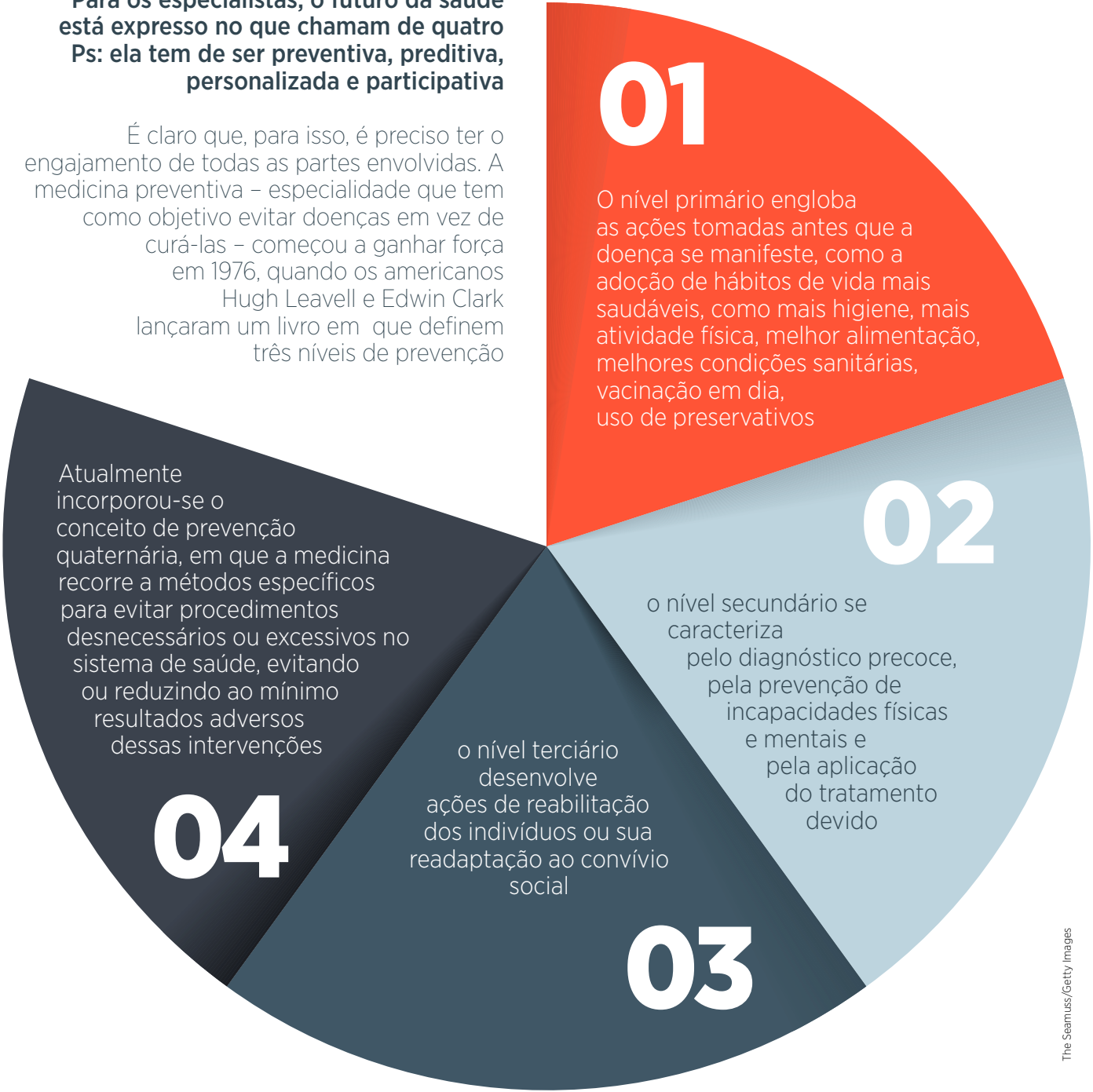
Dr. Paulo Chapchap alerta que a mudança que dará mais sustentabilidade ao sistema não será feita por uma entidade isolada da cadeia de valor. “Todos têm de estar alinhados a esse compromisso, pois é uma mudança de modelo assistencial: os pacientes precisam entender que serão beneficiados se o foco for voltado à atenção primária; as operadoras precisam valorizar esse modelo frente ao modelo focado na doença; e a rede de assistência tem de montar as redes com a informação integrada do atendimento para garantir a resolutividade do novo sistema”, conclui.



OS QUATRO NÍVEIS DE PREVENÇÃO

Para os especialistas, o futuro da saúde está expresso no que chamam de quatro Ps: ela tem de ser preventiva, preditiva, personalizada e participativa

É claro que, para isso, é preciso ter o engajamento de todas as partes envolvidas. A medicina preventiva – especialidade que tem como objetivo evitar doenças em vez de curá-las – começou a ganhar força em 1976, quando os americanos Hugh Leavell e Edwin Clark lançaram um livro em que definem três níveis de prevenção



Pannonia/Getty Images



UM NOVO MODELO

Atento às necessidades estabelecidas pelo modelo vigente e confiante de que o acesso à assistência médica de boa qualidade é um dos caminhos para o sucesso de uma organização, o Hospital Sírio-Libanês (HSL) desenvolveu, há pouco mais de três anos, o programa Cuidando de Quem Cuida, que atende a seus 6.185 colaboradores e respectivos 6.245 dependentes, incluídos no plano de saúde. As bases do novo modelo seguem os preceitos assistenciais de alguns dos sistemas de saúde mais avançados do mundo, como o do Canadá e o da Inglaterra. O desenvolvimento do programa levou em conta o atendimento de excelência aos colaboradores, a possibilidade de aferição de resultados clínicos e o controle das despesas assistenciais, com o objetivo de cortar excessos e poder tornar-se um modelo interessante para outras empresas.

Na primeira etapa, a instituição estendeu o acesso a todos os colaboradores e dependentes ligados ao plano de saúde para segunda opinião e realização de procedimentos de alto custo e alta complexidade, como oncologia, ortopedia, cirurgia de coluna, cirurgias neurológicas, cardiológicas, bariátricas e bucomaxilofaciais. “O resultado foi muito positivo. Logo notamos que o modelo permitia custos menores ou iguais aos praticados pela rede credenciada à operadora e com desfechos clínicos ainda melhores”, conta Alves Junior.

O sucesso da iniciativa permitiu também implantar um novo modelo de atendimento, focado na atenção primária à saúde, com a adoção de ambulatorios multidisciplinares de atendimento, liderados por médicos de família que gerenciam racionalmente a saúde do seu universo de pacientes. “O médico de família passa a ser a porta de acesso a todo o sistema e o gestor da saúde de cada colaborador ou familiar”, afirma Alves Junior. O programa oferece 24 consultórios de atenção primária aos colaboradores, instalados em local de fácil acesso, que são utilizados pelos médicos e enfermeiras de família, nutricionistas, psicólogos e especialistas da atenção secundária. Compete a essa equipe o atendimento integral do universo de colaboradores, bem como o mapeamento dos problemas, os cuidados com a saúde de cada um e o encaminhamento a cuidados de especialistas, quando necessário. A adesão foi relâmpago. Os consultórios já têm mais de 86% de ocupação e respondem por cerca de 60% do total de consultas. “Com isso, passamos a gerir a saúde da equipe e de seus dependentes, garantimos uma assistência de excelência a todos e reduzimos custos com excessos de procedimentos médicos desnecessários”, explica o Dr. Alves Junior.

RESULTADOS

O custo total por atendimento caiu 25%, o que representa uma economia de R\$ 16 milhões ao ano para a instituição ante o aumento na variação dos custos médicos hospitalares. Na folha de pagamento, o acumulado dos gastos com saúde em 2016 caiu de 15,4% para 10,2% em relação a igual período de 2015. As internações caíram 29%, e a maioria das cirurgias de alta complexidade e alto custo é feita pelo programa, seguindo as melhores práticas da medicina e de análise de custos. Graças à resolubilidade do modelo, também as consultas em unidades de emergência caíram 51% diante do total de consultas; a taxa anual de exames por usuário caiu 27%, e houve redução de 40% no volume de exames agregados a consultas. Com os resultados positivos, desde 2016 o hospital oferece às empresas um Programa de Saúde Corporativo com soluções desenhadas especificamente para seu universo de colaboradores. “Identificamos os problemas presentes na saúde suplementar e decidimos protagonizar a implantação de um modelo de atendimento que, adotado com responsabilidade por todos os atores envolvidos na cena, tende a ser o modelo que trará mais sustentabilidade ao segmento”, completa o Dr. Paulo Chapchap.

The Seamuss/Getty Images



Ipopba/Getty Images

Premissas do novo modelo de assistência



The Seamus/Getty Images

VILÃ OU

Especialistas explicam que **ansiedade** é uma emoção humana natural.

DNY59/Getty Images

ALIADA

É o seu **desequilíbrio** para mais ou para menos **que merece atenção**

Quando se fala em ansiedade, a primeira coisa que vem à mente são os transtornos de ansiedade. Sobretudo no Brasil, país com a maior taxa da doença no mundo, 23,9%. Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), 9,3% dos brasileiros sofrem com o problema. Mas é preciso lembrar que a ansiedade faz parte das sensações humanas. No livro *Just Enough Anxiety*, por exemplo, o psicólogo norte-americano Robert Hosen fala da “ansiedade suficiente”, aquela que é capaz de mover o homem rumo a seus objetivos. Segundo o autor, trata-se da quantidade exata de ansiedade necessária para responder a mudanças, enfrentar um problema difícil ou confiar em algo que ainda não foi comprovado. É o nível certo dessa energia combinado com a atitude certa que vai permitir que cada um atue dentro de sua capacidade máxima. Na opinião dele, a “ansiedade suficiente” é um catalisador para o crescimento individual.

De acordo com o livro, essa emoção é negativa quando aparece em excesso ou em pequena quantidade. Quando é demais, a ansiedade envolve as pessoas em pensamentos negativos e se caracteriza pelo desejo de atacar as mudanças. Isso pode levar a arrogância, medo, erros e baixa moral. E, quando é insuficiente ou baixa, a ansiedade baseia-se em complacência e crença de que tudo dará certo, sem que haja intervenção. Isso pode resultar numa falha em confrontar questões mais graves, em um desempenho medíocre ou em um potencial que nunca será atingido.

Na opinião do autor, tanto o excesso quanto a pouca ansiedade podem inibir o desempenho de excelência e levar o indivíduo a decisões equivocadas e a perdas. Para Hosen, a medida certa de ansiedade ajuda na concentração, no aprendizado, no relacionamento com as pessoas, no pensar mais criativamente e na entrega de melhores resultados.

Na opinião do psiquiatra Antônio Guerra Vieira Filho, especialista em transtornos do humor do Hospital Sírio-Libanês, a tese de Hosen tem sentido – em certa medida a ansiedade pode ser o sentimento que move a humanidade. “Graças ao percentual natural de ansiedade de que dispomos, podemos antecipar situações futuras de risco e nos prevenir contra elas. A ansiedade é uma sinalização útil, tanto quanto a dor, desde que tenha base na realidade. Quando esse sentimento foge à realidade é a hora em que temos de estar atentos”, adverte o psiquiatra.

A luz amarela deve ser acesa quando esse mecanismo de adaptação está funcionando em demasia, seja por superestimar riscos futuros, seja por estar em um ambiente muito arriscado que acentue demais o sentimento de ansiedade, como a atual situação do Rio de Janeiro. Na opinião do Dr. Guerra, o problema nesses casos é que a ansiedade torna-se um transtorno. “É o transtorno de ansiedade que merece atenção, aquele em que o indivíduo se percebe em estado de alerta permanente.”

Para o Dr. Montezuma Pimenta Ferreira, psiquiatra do HSL, a ansiedade é uma emoção natural dos seres humanos, uma resposta de luta ou fuga diante de uma situação de ameaça, e nessa medida os protege, pois permite a autopreservação. De acordo com o Dr. Ferreira, essa emoção ativa o sistema nervoso simpático e alguns de seus sintomas podem ser medidos pelas alterações físicas que promovem nas pessoas, como tensão física, aumento dos batimentos cardíacos e discreto aumento da pressão arterial.

QUANDO A ANSIEDADE É DOENÇA

Em algum momento da vida, 20% das mulheres e 8% dos homens apresentarão distúrbios de ansiedade. Na maioria dos casos, as crises persistirão por seis meses ou mais. De acordo com os especialistas, a ansiedade torna-se um transtorno quando as pessoas passam a ter prejuízos físicos, psíquicos e sociais. Para o Dr. Ferreira, a ansiedade patológica tem sintomas semelhantes aos da ansiedade natural, o que as diferencia são a proporção e o foco nos sintomas. “Muitas vezes, o paciente fica mais preocupado com o aumento dos batimentos cardíacos que tem notado do que com o próprio risco de infarto que tal sintoma possa significar”, explica o Dr. Ferreira.

O portador de transtorno de ansiedade generalizada, por exemplo, mantém-se em permanente estado de alerta, sem ameaça presente, está sempre tenso, e essas sensações podem se prolongar por muito tempo. Esse estado crônico de ansiedade traz modificações biológicas negativas, eleva os níveis de cortisol, o que reduz as defesas orgânicas, e pode causar problemas imunológicos, hipertensão, aumento da glicemia, tremores e até infarto. No nível social, pode gerar irritabilidade, hiperatividade, impaciência e acarretar dificuldade de relacionamento. No nível psicológico, prejudica o sono, afeta o humor e leva o paciente a um nível excessivo de cuidados e medo. Segundo o médico, o paciente com transtorno de ansiedade não antecipa problemas reais, ele os fantasia e tende a estressar quem está a sua volta. “O contrário é o sujeito sem ou com baixo nível de ansiedade. Estes tendem a ser impulsivos e imprudentes”, explica o Dr. Guerra.

Mas Dr. Vieira Filho acrescenta que esses transtornos são diferentes da ansiedade humana basal e podem causar doenças, baixa qualidade de vida, e por isso devem ser tratados. Ambos chamam atenção para a necessidade de observar o que gera a ansiedade e quanto ela está calcada em ameaças reais.

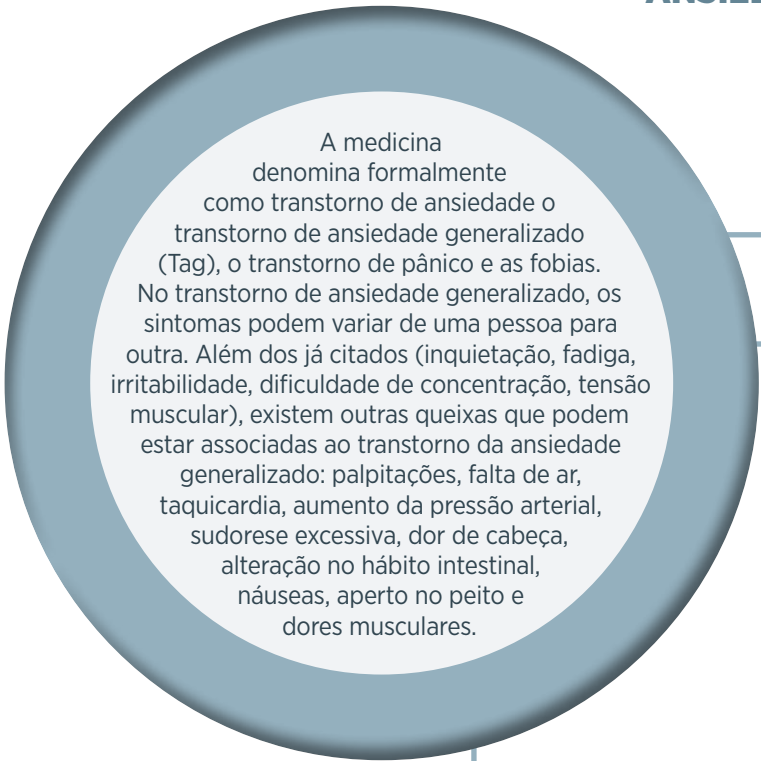




DNY59/Getty Images

ANSIEDADE, CASO A CASO

AS FOBIAS ASSOCIADAS À ANSIEDADE SÃO



O ataque de pânico começa de repente e dura cerca de 30 minutos. O paciente tem a sensação de que algo catastrófico está acontecendo e o período é marcado por um conjunto de sintomas, como medo de morrer; de enlouquecer ou de perder o controle; despersonalização (impressão de estar à parte do mundo, como em um sonho) e perda de contato com a realidade (distorção do que vê a ponto de não diferenciar realidade de fantasia); dor ou desconforto no peito que podem ser confundidos com os sinais do infarto; palpitações e taquicardia; falta de ar; asfixia; sudorese; náusea ou desconforto abdominal; tontura ou vertigem; ondas de calor e calafrios; adormecimento e formigamentos; tremores, abalos e estremecimentos.

HÁ AINDA A COMPULSÃO

as pessoas ficam muito perturbadas por não verificar, a todo instante, se o forno está desligado, a porta foi fechada, os documentos estão no bolso, as luzes foram apagadas. Outras lavam as mãos a cada dez minutos, ou contam números sem parar.



O ATAQUE DE PÂNICO

Agorafobia

medo excessivo relacionado a situações ou lugares dos quais seria difícil sair (“escapar”) ou nos quais seria difícil obter ajuda em caso de um ataque de pânico;

Fobia social

medo exagerado de ser observado ou avaliado por outros, a ponto em alguns casos de evitar comer, falar ou escrever em público;

Fobia específica

pode haver medo desproporcional de altura, avião, elevador, tempestades, trovões, escuro, injeção, sangue, ferimentos, cobras, morcegos, aranhas, baratas, mariposas e outros insetos.

Obsessão

as pessoas são invadidas por pensamentos tolos, desagradáveis ou aterradoros que se repetem sem cessar. Por exemplo: temem ferir sem intenção uma pessoa querida; sofrem desproporcionalmente por medo de que algo ruim possa acontecer a um ente querido; angustiam-se só de pensar que, um dia, possam gritar em público, fazer gestos impróprios na presença dos outros ou contaminarem-se com germes mortais.

Dr. Antônio Hélio Guerra Vieira

Filho, psiquiatra, CRM: 45.362

Dr. Montezuma Pimenta Ferreira,

psiquiatra, CRM: 51747

LIMÃO ~ OVN ~ EMAGRECE

A fruta
traz outros
benefícios
à saúde,
mas não há
estudo que
comprove
sua propriedade
emagrecedora

O suco de limão sem açúcar e sem adoçante voltou à cena. O hábito que foi comum há algumas décadas com a fama de ajudar a emagrecer reapareceu na boca de alguns famosos, recuperou a propriedade emagrecedora e também conquistou a de prevenir doenças. Hoje, a mistura é indicada inclusive por alguns nutricionistas sob a argumentação de que é capaz de agir na eliminação de toxinas das células. É uma espécie de desintoxicação mais saborosa. Será?

Segundo os especialistas do Hospital Sírio-Libanês não é bem assim. Realmente, o suco da fruta voltou à moda com a recomendação de ser tomado, principalmente, em jejum. As alegações são de que emagrece, melhora digestão e imunidade, é fonte de vitamina C, elimina toxinas, é termogênico, entre outras propriedades. Mas não há nenhum estudo que confirme todas essas propriedades.

Para o endocrinologista Renato Zilli, não há dúvida de que consumir a fruta é saudável. “O suco do limão é rico em vitamina C, essencial para o bom funcionamento do organismo, reduz o risco de doenças cardíacas e a ocorrência de acidente vascular cerebral (AVC). Além disso, frutas cítricas, em geral, contribuem para diminuir o nível

+ O suco do limão é rico em vitamina C, essencial para o bom funcionamento do organismo, reduz o risco de doenças cardíacas e a ocorrência de acidente vascular cerebral

de colesterol. No entanto, não há nenhuma comprovação científica de sua eficácia para o emagrecimento.”

A nutricionista Marcela Haddad concorda com o fato de que se trata de um hábito saudável, pois as frutas cítricas atuam como antioxidantes, combatem radicais livres, fortalecem a imunidade, mas só recomenda limão a quem gosta: “Se você gosta da fruta e pode substituir refrigerantes por um copo de seu suco, sem açúcar e sem adoçantes, é muito mais saudável”. No entanto, ela adverte que uma dieta equilibrada ajuda muito mais na eliminação de toxinas do que o suco de limão diário. Quanto a alcalinizar o sangue, os especialistas adiantam que, sim, a fruta tem essa propriedade. Mas o organismo também tem a competência de se autorregular independentemente dela.

Sobre o poder emagrecedor da fruta, o Dr. Zilli aventa a possibilidade de que o mito tenha vindo de testes com animais. “O extrato de limão mostrou-se eficaz em promover a perda de peso em testes com bichos. Mas não há estudos conclusivos em seres humanos”, explica.

O que ambos afirmam com certeza é que se trata de um bom aliado na dieta por ter poucas calorias. O suco pode ser um bom coadjuvante nas dietas, substituindo outras bebidas mais calóricas, como achocolatados, refrigerantes e até outros sucos de frutas que contêm mais açúcar.

O médico orienta ainda que pessoas saudáveis podem consumir qualquer variedade de limão – seja o taiti, o cravo (também conhecido como limão-rosa), siciliano ou galego – à vontade. Não há uma dose mínima ou máxima recomendada. “Mas os portadores de gastrite podem ser mais sensíveis ao consumo da fruta. Portanto, bom senso é sempre a chave”, aconselha o endocrinologista.



Love Life/Getty Images



Mme Emil/Getty Images

CÓRDOBA

O ENCONTRO LATINO ENTRE
O VELHO E O NOVO

A cidade foi fundada em 1573 por Don Jerónimo Luis de Cabrera, é **a segunda maior cidade da Argentina** e reconhecida por manter lado a lado a arquitetura histórica e a moderna

“Toda em uma” foi a assinatura escolhida para definir Córdoba como cidade plural que preserva o velho e o novo lado a lado. O visitante pode admirar desde a moderna ponte del Bicentenario até as fachadas cuidadosamente preservadas das igrejas jesuítas do século 17. Cuidado que, aliás, garantiu o título de patrimônio cultural da humanidade, pela Unesco, em 2000. Segunda cidade mais importante na Argentina, com 1,3 milhão de habitantes, ainda é um destino pouco conhecido dos brasileiros. Localizada a 770 quilômetros de Buenos Aires, Córdoba pode não ter o apelo turístico de cidades como Buenos Aires e Bariloche, mas sem dúvida tem atrativos que merecem atenção.

A começar pela visita histórica. Fundada em 1573 pelos espanhóis, a localidade foi escolhida por estar instalada entre o Alto Peru e o Rio da Prata, ponto geograficamente conveniente para os colonizadores. Em 1608, a cidade recebeu os jesuítas que deram nome ao bairro, que hoje reúne toda a história de Córdoba, com prédios de tijolos vermelhos e fachadas coloniais. Nele é possível visitar em um dia os prédios históricos e muitas igrejas, que estão entre os principais atrativos da região – todos de arquitetura que segue o modelo das construções sacras europeias do período. A igreja de Los Capuchinos é uma das que mais impressionam o turista pela imponência de sua fachada. Na região, ainda é possível ver a Universidad Nacional de Córdoba, que foi fundada no século 17 pelos jesuítas e mantém o Salón de Grados, luxuosa sala de estilo europeu clássico onde eram realizadas as defesas de teses. É considerada a melhor do país e junto com as demais escolas da região somam cerca de 100 mil estudantes, conferindo à cidade a condição de cidade universitária, mas sem abrir mão das características de cidade de interior.

Outra visita que vale a pena é ao Pala-

cio Ferreyra, que abriga o Museo Superior de Bellas Artes Evita. Inaugurado em 1919, é considerado a quarta maravilha da cidade por votação popular. Além de seu acervo, que reúne peças de importantes artistas latino-



A partir do alto, igreja dos jesuítas e praça na cidade; acima, ponte Colgante Viejo, em Copi-na, região serrana na província de Córdoba

-americanos, é imperdível conhecer o projeto arquitetônico do francês Ernst-Paul Sanson.

Para um dia ao ar livre, a cidade oferece trilhas do Cerro Aspero Pueblo Escondido, com visões privilegiadas da natureza e a vantagem de ter restaurantes por perto. Também é possível fazer um passeio a charmosas fazendas presentes nos arredores serranos. As encostas cordobesas são famosas pela qualidade do ar e pela tranquilidade.

Quem passar um fim de semana na cidade pode aproveitar a tradicional feira de artesanatos do Paseo de las Artes, que ocorre aos sábados e domingos, no início da noite, entre as ruas Belgrano e Canada. Lá há barracas com comidas típicas, e o turista conhece um pouco do artesanato e da cultura alternativa da cidade.

O Mercado Norte, como é conhecido seu mercado municipal, é outra boa opção para conhecer um pouco mais os hábitos gastronômicos do cordobês. Além da visita ao “mercadão”, com sua variedade de ingredientes, vale uma parada no La Cocina de Fazzio, restaurante especializado em frutos do mar, localizado dentro do mercado em um ambiente descolado e com produtos muito frescos. Lá, você pode começar pelas empanadas de marisco e pescado e apreciar uma deliciosa paella.

Para comprar, o Paseo del Jockey, na Boulevard Elias Yofre, é uma opção mais tradicional e oferece grande variedade de lojas, principalmente as mais populares de Buenos Aires, como a Wanama, marca argentina de roupas modernas, com estilo urbano folk, e a Cuesta Blanca, especializada em roupas femininas. O Muy Games, espécie de shopping e galeria de artes, que fica na Calle Gral Fructuoso Rivera, 260, é a versão modernosa. Tem ambiente agradável, que inclui bares e restaurantes, em que dá para sentar-se e beber uma cerveja gelada enquanto observa o burburinho dos jovens frequentadores de lojas de design, calçados e até mesmo de bicicletas.



No alto, o interior da igreja de Los Capuchinhos, no centro de Córdoba; acima, a moderna ponte del Bicentenario sobre o rio San Antonio

Doces clássicos
e caseiros
ganham
lojas dedicadas,
versões gourmets
e variedade
de sabores

LOJA DE UM DOCE SÓ

Em 2011, Juliana Motter largou o jornalismo e inaugurou um conceito de doceria na capital paulista, o de loja especializada em um só doce. Com a marca Maria Brigadeiro, Juliana começou o movimento que alçou o brigadeiro à condição de doce gourmet e, pouco depois, levaria também o doce caseiro ao estrelato. Hoje, centenas de casas semelhantes se espalham pela cidade, somando regras da cozinha profissional ao preparo dos doces caseiros. Toda receita de avó ganhou uma versão gourmet e uma loja dedicada. Tem loja de tudo: balas, biscoitos, bolos, pudins, pirulitos, quindins, bombas, pães de mel, sonhos e outras delícias a conferir.

A Papabubble reina absoluta no mundo das balas artesanais. A marca espanhola ganhou o mundo com a beleza e o colorido de seus caramelos, que fascinam a qualquer um. Em suas lojas – Tóquio, Amsterdã, Nova York, Seul, Lisboa, Taipé, Moscou, Hong Kong, Barcelona e São Paulo –, além de provar, é possível admirar a produção das guloseimas. Na matriz, em Pinheiros, dá para ver a transformação das caldas nos mais diversos formatos que a marca oferece para montar potes de balas e pirulitos que misturam as mais diversas cores e sabores de frutas. Tem desde as tradicionais balas de coco até os mais variados sabores de frutas, como melancia, uva, pera, kiwi, laranja e banana.

O bom pudim de leite também ganhou diversas versões pelas mãos da chef Daniela Aliperti, da Fôrma de Pudim. A loja conduzida por Daniela e a sócia Fernanda Nader apresenta, além da receita tradicional, variações como pudim de baunilha, pistache, avelã, paçoca, brigadeiro, doce de leite, Ovomaltine, café, coco, chocolates belga e branco, laranja e limão-siciliano. Todos



Tome nota

PARA ADOÇAR
Maria Brigadeiro
Rua Capote Valente, 68
Tel.: (11) 3087-3687
Papabubble
Rua dos Pinheiros, 282
Tel.: (11) 2768-2282
Fôrma de Pudim
Rua Normandia, 102
Tel.: (11) 2309-2030
Bolo à Toa
Rua Padre Carvalho, 103
Tel.: (11) 3812-6889
Alice Quindins
Rua Cônego Eugênio Leite, 1040
Tel.: (11) 3813-1213
La Bombe
Rua dos Pinheiros, 223
Tel.: (11) 2628-7667

COMODIDADES

Dulca
Há três cafeterias da marca no hospital: no térreo do bloco C e nos pisos 1 e 8 do bloco D.
Tel.: (11) 3155-1330
Starbucks
Avenida Paulista, 1499
Tels.: (11) 3171-3448 e 2768-2282
Drogaria Onofre
– Avenida Paulista, 2408
Tel.: (11) 3255-2345
Chaveiro e Tapeçaria Modelar
– Rua José Maria Lisboa, 589
Tel.: (11) 3426-5224

eles têm na base a velha receita do pudim de leite caseiro com calda de caramelo, mas as técnicas de pâtisserie aplicadas por Daniela, além de diversificar o sabor, os tornaram ainda mais cremosos.

A Bolo à Toa, uma das bolarias pionei-

ras a manter uma loja dedicada aos bolos caseiros, tem as receitas mais disputadas da cidade. Ao lado do irmão, Renata Grosso Frioli conduz a marca com as receitas inspiradas nos bolos da avó. Tem o clássico dos cafés da tarde: fubá com erva-doce, milho, chocolate com calda, iogurte de limão, maracujá ou amora, e tantos outros. Além dessa marca, a cidade abriga dezenas de lojas similares, funcionando no formato de franquia, como Bolo da Madre e Casa de Bolos. A Bolo à Toa mantém rede própria.

Os mais disputados doces das festas infantis, os brigadeiros têm uma infinidade de lojas e sabores a eles dedicados. Além das 45 receitas da Maria Brigadeiro, você pode encontrar versões deliciosas também em Brigadeiro Bistrô, Brigadeiro Dicunhada, Le Chef Gatô, Brigadeiro & Co, Brigadeiro by Cousin's, Brigaderia da Villa, Delicato Brigaderia, Benedito Brigadeiro e na Brigaderia, com lojas em diversos shoppings da cidade.

O quindim, desejada iguaria afro-lusitana, pode ser encontrado em diversas casas portuguesas pela cidade, disputando a vitrine com outros doces portugueses, mas a Alice Quindim é especialista na guloseima. Lá, o doce está disponível na versão tradicional, para saborear no balcão, levar para casa no varejo ou atacado e encomendar para festas.

A casa da bomba de chocolate, La Bombe, apresenta variados recheios para a massa choux e três tamanhos. A versão que tem dado fama ao local é a de creme de queijo mascarpone com mirtilo. Mas, lá, também se encontram éclair de amêndoa com rum, coberta de chocolate branco; versões clássicas, como a de creme de baunilha, feita com as favas e finalizada por chocolate ao leite; e opções salgadas, a exemplo da que leva mussarela de búfala, tomate seco e pesto.



Alberto Chagas/Getty Images



La Bombe/Divulgação



La Bombe/Divulgação



Papabubble/Divulgação



Alice Quindins/Divulgação



Papabubble/Divulgação



Paulo Dandrea/Getty Images



Papabubble/Divulgação



Paulo Vilela/Getty Images



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.

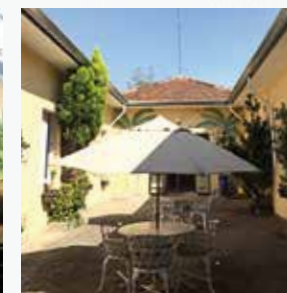
O idoso recebe atenção e cuidado por uma equipe de profissionais que proporcionam a prática de atividades e oficinas que estimulam a criatividade, coordenação motora, autonomia, novas amizades, entre outros.

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
f Centro Dia Mão Branca

CENTRO DIA 
amaobrancacentrodia.com.br


associação beneficente
A MÃO BRANCA
de amparo aos idosos

O PACIENTE NO CENTRO DO CUIDADO

Estudos demonstram que calor humano não é somente um desejo do paciente

Pesquisa realizada no Memorial Sloan Kettering, hospital de Nova York, apresentada no último encontro mundial da Sociedade Americana de Oncologia Clínica (Asco), em Chicago, confirmou que calor humano e atenção fora do ambulatório têm impacto positivo no resultado do tratamento de câncer. Especialistas do Memorial compararam o atendimento convencional e reativo dedicado em geral a pacientes com câncer com o uso de um programa que permitia um acompanhamento mais detalhado e proativo dos sintomas comuns em pacientes com a doença. Não havia diferença entre os grupos em relação ao tratamento.

Os problemas mais sérios relatados pelos pacientes que participaram do programa de controle eram, de pronto, enviados a enfermeiras, que tinham o dever de atender e responder ao paciente ou encaminhar à área médica. Além disso, o grupo que in-

tegrou o programa tinha acesso regular aos médicos. Como resultado do estudo, os pacientes pertencentes ao programa apresentaram ganho em termos de qualidade de vida, tiveram menos internações e ganharam uma sobrevida de até 20%, sem a adição de nenhum novo tratamento, além de atenção e carinho no cuidado.

EXPERIÊNCIA DO HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS

Por valorizar o protagonismo dos pacientes no cenário da saúde, o Hospital Sírio-Libanês criou, em 2016, o Escritório de Experiência do Paciente. Gerenciado pelo Dr. Marcelo Alvarenga, o objetivo da área é estimular o engajamento do paciente em seu tratamento, tornando-o cada vez mais ativo nos cuidados com a própria saúde e, ao mesmo tempo, mostrando como suas necessidades são respeitadas pela instituição.

A iniciativa nasceu a partir de consulta aos pacientes sobre o que eles avaliavam ser mais importante no atendimento. As expectativas que lideraram a opinião do paciente foram excelência nos cuidados técnicos, competência para comunicação e decisões compartilhadas com eles sobre o tratamento. “O resultado mostrou que o caminho a adotar era o cuidado centrado

no paciente. Em síntese, além de sermos eficientes em fornecer o diagnóstico certo, definir e executar o tratamento mais adequado, precisamos valorizar o modo como cuidamos e incluir cada vez mais o paciente nos processos”, afirma Alvarenga.

De acordo com o gestor, técnica e calor humano sempre estiveram presentes na exigência dos pacientes e na oferta da instituição; a mudança necessária é compartilhar a decisão sobre o tratamento. Isso ocorre, segundo ele, porque se vive um momento de transição entre a época em que a medicina detinha todas as informações técnicas e o paciente as recebia passivamente e os dias de hoje, em que o paciente tem informação pela internet e quer participar do tratamento. “Esse é o momento de estabelecer essa parceria e garantir a educação e capacitação dos pacientes para que possamos compartilhar as decisões sem comprometer os resultados”, conta. Para a tarefa, a instituição criou o *Programa Sírio-Libanês para o desenvolvimento de habilidades comportamentais e comunicação*, baseado em metodologia já aplicada para esse fim mundo afora, nos conhecimentos da instituição e nos nossos hábitos culturais. O próximo passo do hospital é medir o impacto da mudança no desfecho clínico.



A LIXEIRA COMUM ESTÁ COM OS DIAS CONTADOS

O Sírio-Libanês é o primeiro hospital da América Latina a adotar **sistema de coleta a vácuo**

Amphora/Getty Images



O CAMINHO DO LIXO Ao todo são 790 metros de dutos que conduzem resíduos não infectantes e roupas dos 112 pontos de descarte

instalados pelos andares do hospital até a estação de coleta final

A lixeira tradicional tem os dias contados. Hoje existe um modelo de coleta de resíduos sólidos muito mais prático, barato e ecológico. No mundo, já são mais de 700 instalações do modelo, por diversas capitais europeias, norte-americanas e asiáticas. Na América Latina, o Hospital Sirio-Libanês (HSL) é o primeiro a adotar o sistema de coleta pneumática de resíduos sólidos. Um modelo que “suga” os sacos de lixo dos quartos e ambientes por meio de tubulações embutidas que encami-

nam o lixo até as centrais de coleta instaladas no subsolo. Além de garantir ambientes mais limpos e menor contato com o lixo, a coleta pneumática reduz o tempo gasto na operação, bem como o uso dos elevadores para transporte do lixo, o que evita carrinhos coletores pelos corredores do hospital. O sistema instalado na instituição coleta diariamente, 15 toneladas de resíduos sólidos, sendo 7 toneladas de roupas e 8 de lixo comum. Há no hospital 112 pontos de descarte distribuídos por 20 andares que percorrerão 790 metros de dutos até a esta-

ção de coleta final. O funcionamento dessa tecnologia é simples: os resíduos são depositados em coletores instalados nos ambientes e enviados por tubulações ao destino final. No Sirio-Libanês, o modelo está dividido em dois tubos – por um deles são sugadas as roupas com destino à lavanderia e, pelo outro, resíduos sólidos não infectantes. Toda a operação é coordenada por um computador central. Em um conjunto de tubos, as roupas usadas são levadas a esteiras automáticas que as depositam em carros de roupas para

o envio às lavanderias. Em outro conjunto de dutos, os resíduos são transportados diretamente às centrais de coleta e postos em contêineres hermeticamente fechados que vão para os aterros sanitários. **SUSTENTABILIDADE** A adoção do sistema pneumático está alinhada com as políticas de sustentabilidade, excelência no atendimento e segurança do paciente mantidas pelo Sirio-Libanês. A iniciativa também foi um dos fatores que levaram a instituição a receber o certificado

Ouro da edição 2016 do Climate Change Awards. Esse prêmio internacional reconheceu, em 2016, o comprometimento do Hospital Sirio-Libanês em diminuir a emissão de gases do efeito estufa provenientes de fontes energéticas. A premiação é feita pela rede Global Green and Healthy Hospitals, e o projeto Hospitais Saudáveis dá continuidade à campanha mundial 2020 Health Care Climate Challenge, que busca mobilizar o setor da saúde a preocupar-se com as mudanças climáticas e proteger a saúde da população. Cerca de 130 hospi-

tais de todo o mundo foram avaliados para receber a certificação. O Sirio-Libanês foi um dos cinco reconhecidos no Brasil e venceu nessa categoria específica. Nos últimos anos, a instituição desenvolveu uma série de projetos voltados para a preservação do meio ambiente, como a melhoria do fluxo de veículos de transporte de produtos, o uso de um sistema bicomcombustível (gás natural e diesel) em sua planta fornecedora de energia e a substituição de lâmpadas convencionais por outras com tecnologia LED, mais eficazes e econômicas.

O psiquiatra
Wagner F. Gattaz
fala a VIVER sobre a
interferência das doenças
mentais no trabalho

OS PREJUÍZOS DA ALTA ANSIEDADE E DEPRESSÃO



Siphotography/Getty Images

No Brasil, dados da Secretaria de Previdência e do Ministério da Fazenda mostram que, nos últimos quatro anos, os transtornos mentais e comportamentais foram a terceira maior causa de afastamento dos trabalhadores brasileiros. Mais de 17 mil casos de concessão de auxílio-doença e aposentadoria por invalidez foram registrados entre 2012 e 2016.

O psiquiatra Wagner F. Gattaz fala sobre a interferência das doenças mentais no trabalho e como lidar com elas. Segundo o especialista, os custos são elevados do ponto de vista da saúde e da produtividade, mas, feito o diagnóstico, na maior parte dos casos o tratamento é rápido e eficaz.

Como as doenças mentais podem interferir no dia a dia profissional?

A maior parte das ocupações hoje exige atividade intelectual e cada vez menos teremos oferta de trabalhos exclusivamente braçais. As doenças mentais afetam principalmente a capacidade cognitiva dos pacientes, ou seja, interferem na qualidade do raciocínio, da memória, da concentração. Logo, distúrbios nessas áreas vão provocar grande dificuldade na execução de tarefas que demandem intelectualmente o profissional. Por essa razão, as doenças mentais estão entre as principais causas de incapacitação para o trabalho, e a depressão é o grande vilão.

Quais são as doenças mentais presentes e mais comuns no ambiente de trabalho?

As doenças mais frequentes na população em idade produtiva são os transtornos de ansiedade – fobia, síndrome do pânico e transtorno de ansiedade generalizada –, a depressão, o abuso de substâncias psicoativas (álcool e drogas) e, mais recentemente, *burnout*. Um estudo epidemiológico feito pelo Instituto de Psiquiatria do HCFMUSP apontou que, em 12 meses, 20% das pessoas nessa faixa etária, em São Paulo, podem manifestar algum transtorno de ansiedade. Em segundo lugar veio a depressão, com 11%, seguida de trabalhadores que apresentaram abuso de substâncias químicas, como álcool ou drogas, 6%. Nos Estados Unidos, por exemplo, a depressão é a doença que mais causa prejuízos no trabalho. Ela é responsável pela perda de 400 milhões de dias de trabalho ao ano, cerca de três faltas per capita. Há ainda o *burnout*, um novo quadro de exaustão física e mental que se manifesta no trabalho. Diferentemente da depressão, que afeta o desempenho dos indivíduos em todos os meios em que convive, social e profissionalmente, o *burnout* afeta apenas a disposição para o trabalho.

É possível calcular as perdas das doenças mentais para o trabalho?

Estima-se ser um custo muito alto para a economia de qualquer país. Não há dados

de todos os lugares. Nos Estados Unidos, por exemplo, mediram as perdas relativas à depressão e chegaram ao montante de US\$ 250 bilhões ao ano. Agora, é importante dizer que metade desse custo é decorrente da perda de produtividade no trabalho e não de faltas. A maior causa das perdas não está no absenteísmo, mas no “presenteísmo”, nome dado a pessoa que vai trabalhar mas não consegue executar suas tarefas por dificuldades de concentração. Na maioria das vezes, não se identifica a causa do problema: nem as pessoas, nem as empresas notam que se trata de um profissional deprimido. No mundo, calcula-se que haja 350 milhões de pessoas com depressão, a metade não sabe que tem a doença e não se trata.

Qual é a saída?

As empresas precisam identificar o problema e mapear a saúde mental de seus profissionais. Uma vez diagnosticada, a doença tem tratamento rápido e eficaz para praticamente todos os casos. Na depressão, novamente, detectado o problema, após três semanas de tratamento, 40% dos diagnosticados já podem retomar suas atividades normais.

Wagner F. Gattaz, diretor do Laboratório de Neurociências, professor titular e presidente do Conselho Diretor do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas – Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HCFMUSP), CRM 25956



Fotos Nicola Labate



UMA ORGANIZAÇÃO A SERVIÇO DA SAÚDE PÚBLICA

O Hospital Sírio-Libanês transfere às unidades públicas expertise nas áreas de **gestão em saúde, medicina e tecnologia**

O Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês (IRSSL) nasceu em 2008 e passou a integrar a missão da Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês de retribuir à população brasileira a acolhida aqui obtida pela comunidade no início do século 20. Inteiramente voltado para pacientes do Sistema Único de Saúde (SUS), ele é financiado pelo governo, mas a gestão e a responsabilidade são do Sírio-Libanês. “Atuamos nos hospitais públicos, que gerimos e aos quais transferimos conhecimento nas áreas de gestão em saúde, medicina e tecnologia, sem nenhum fim lucrativo. Essa é uma das formas de cumprirmos a missão do Hospital Sírio-Libanês (HSL), que prevê o desenvolvimento social responsável”, afirma Clebio Campos Garcia, diretor-geral do instituto.

O IRSSL é uma organização social de saúde que atua na gestão de contratos de aparelhos públicos do Estado e do Município de São Paulo. Hoje, o instituto responde pela manutenção e gestão de três hospitais públicos, de um ambulatório e de um serviço de reabilitação das redes municipal e estadual de São Paulo. Estão sob seu guarda-chuva o Hospital Municipal Infantil Menino Jesus, em contrato firmado com a Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo. Além dele, as instituições estaduais Hospital Geral do Grajaú; Hospital Regional de Jundiaí; Ambulatório Médico de Especialidades (AME) Dra. Maria Cristina Cury; e a Unidade do Serviço de Reabilitação – Rede Lucy Montoro, esta na cidade de Mogi-Mirim.

Em todos eles, o modelo administrativo prioriza a eficiência de resultados assistenciais, o atendimento humanizado e a transparência na prestação de contas. “Nosso objetivo é administrar as unidades públicas a fim de transferir os conhecimentos acumulados em gestão e saúde para os hospitais públicos, garantindo mais qualidade à saúde pública e contribuindo para torná-la mais ágil e eficiente”, explica Garcia.

EXEMPLO DE GESTÃO

Primeiro hospital a fechar parceria público-privada com o Sírio-Libanês, o Menino Jesus é considerado um bom exemplo do que pode render esse modelo de parceria. Desde o início da nova gestão, a instituição tornou-se referência no atendimento pediátrico de más-formações congênitas, como fissuras labiopalatais, displasia congênita dos quadris e pé torto congênito, megacólon, atresia de esôfago e hipospádia, além de oferecer atendimentos clínicos em urologia, hepatologia, diabetes e tratamento de enurese. Sua UTI pediátrica passou recentemente por reforma, incluindo a instalação de ar condicionado e equipamentos de última geração, o que a colocou entre as mais avançadas do Brasil.

O Serviço de Reabilitação Lucy Montoro é outro exemplo de sucesso da parceria entre o poder público e o IRSSL. Lá, os pacientes com deficiência física e restrição de mobilidade recebem tratamento de ponta para reabilitação. O serviço oferece atendi-

mento clínico, com equipe multidisciplinar de fisioterapia, neurologia e neurologia pediátrica, além de enfermeiros, fisioterapeutas, psicólogos, terapeutas ocupacionais, fonoaudiólogos, educadores físicos, técnicos de oficinas terapêuticas e auxiliares técnicos de saúde. Há também a prescrição e entrega de órteses, próteses e meios auxiliares de locomoção para os pacientes que realizam o programa de reabilitação física, com apoio da equipe técnica itinerante.

O mesmo serviço de excelência pode ser encontrado no Hospital Geral do Grajaú, cuja gestão passou a ser de responsabilidade do IRSSL em 2012. O hospital oferece atendimentos de urgência e emergência, cirurgia geral, cirurgia pediátrica, clínica médica, medicina intensiva, ginecologia, neurologia clínica, obstetria, ortopedia e pediatria, além de realizar exames diagnósticos. Também teve seu pronto-socorro inteiramente reformado e recebeu uma nova sala de hemodiálise, além da abertura de mais 14 leitos de UTI.

O Ambulatório Médico de Especialidades – AME Dra. Maria Cristina Cury, no bairro de Interlagos, é outro serviço administrado pelo IRSSL. É um centro ambulatorial de diagnóstico e orientação terapêutica de alta resolubilidade que garante à população atendimento médico multidisciplinar. O objetivo da unidade é agilizar diagnósticos e tratamentos para os pacientes da rede pública, além de pequenas cirurgias ambulatoriais. Entre os benefícios somados com a nova gestão está a garantia de acessibilidade a cadeirantes.

A meta do instituto é manter um modelo de parceria com o setor público que assegure toda contribuição ao SUS e à saúde pública. “Nossa meta é consolidar as parcerias público-privadas, entregando nossas expertises em gestão e em conhecimento e cumprindo nossa missão de ajudar a sociedade a ter acesso a cuidados médicos de qualidade”, afirma Paulo Chapchap, diretor-geral do Hospital Sírio-Libanês.

Como funciona

O contrato de gestão de uma Organização Social de Saúde (OS) segue premissas que asseguram transparência às parcerias público-privadas. Só podem participar instituições reconhecidas pública e juridicamente como de saúde, que sejam sem fins lucrativos e tenham experiência comprovada de gestão de excelência no segmento. Em 2015, o Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês (IRSSL) obteve o Certificado de Entidade Beneficente de Assistência Social – Cebas-Saúde, conforme Portaria 913, publicada no *Diário Oficial da União*, em 18/9/2015. O certificado é concedido pelo Ministério da Saúde à pessoa jurídica de direito privado, sem fins lucrativos, que é reconhecida como Entidade Beneficente de Assistência Social.

Alguns benefícios dessa parceria

• Hospital Infantil Menino Jesus

- Reforma da UTI pediátrica, incluindo a instalação de ar condicionado e equipamentos de última geração

• Serviço de Reabilitação Lucy Montoro

- Tratamento de ponta para reabilitação de pacientes com deficiência física

• Hospital Geral do Grajaú

- Reforma do pronto-socorro
- Nova sala de hemodiálise
- Abertura de 14 leitos na UTI adulto

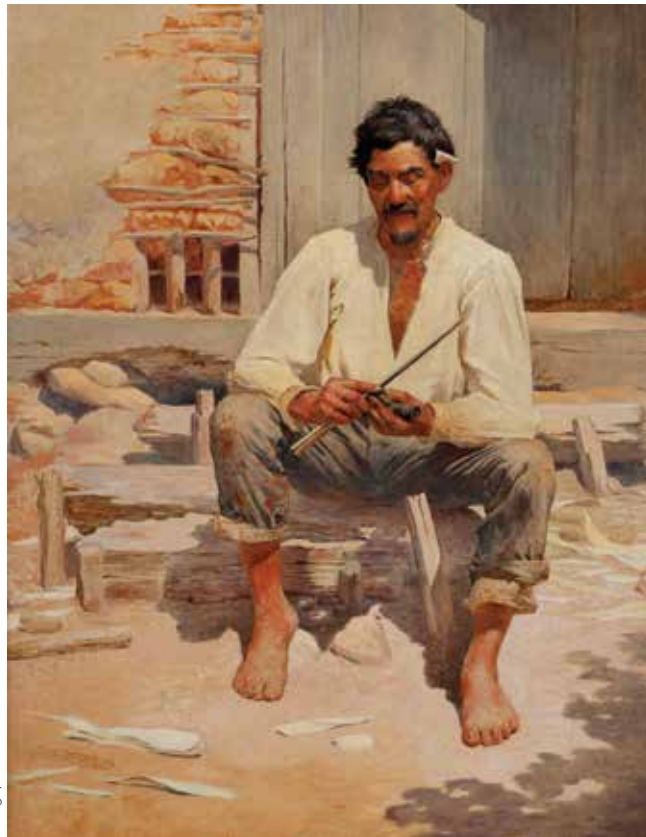
• AME Dra. Maria Cristina Cury

- Construção de uma plataforma para o acesso dos pacientes



MUNDO AFORA

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



Divulgação

SÃO PAULO

ARTE BRASILEIRA NA PINACOTECA

Até 31 de dezembro, a Pinacoteca expõe, em 11 salas, parte de seu acervo num recorte que vai dos tempos coloniais até os anos 1930. Todo o 2º andar do prédio foi reservado para a mostra, que reúne peças de artistas fundamentais para a história da arte brasileira, como Almeida Júnior, Candido Portinari, Pedro Américo e Lasar Segall. **Mais informações:** pinacoteca.org.br



Fotos/Divulgação



PARIS

MUSEU D'ORSAY HOMENAGEIA EDGARD DEGAS

Em comemoração ao centenário da morte do artista, o museu d'Orsay organiza mostra de Edgard Degas (1834-1917) no pouco conhecido livro de Paul Valéry (1871-1945) sobre o pintor. Os mais de 20 anos de amizade entre o poeta e o pintor resultaram no livro *Degas Danse Dessin* (Degas Dança Desenho), publicado no Brasil pela Editora Cosac & Naify. O livro não é um estudo crítico nem traz a historiografia da obra do artista francês. O livro não se atém ao modo da evolução formal das pinturas e esculturas do artista, mas prefere tratar de particularidades isoladas da vida e obra de Degas, uma espécie de meditação sobre o processo criativo. A mostra, em cartaz até 28 de fevereiro de 2018, traz documentos sobre os trabalhos que apresentam a interação entre os artistas. **Mais informações:** musee-orsay.fr



Fotos/Divulgação IMS



SÃO PAULO

MOSTRA INÉDITA DE ROBERT FRANK NO IMS

O recém-inaugurado IMS Paulista apresenta a famosa série *Os Americanos*, de Robert Frank (1924), pela primeira vez no Brasil. Frank é um dos mais importantes da história da fotografia. A coleção, com 83 fotos em cópias da década de 80, pertence à coleção da Maison Européenne de la Photographie, de Paris, e é uma das poucas séries completas da obra de Frank. A exposição mostra também o projeto "Os livros e os filmes", desenvolvido por Robert Frank em parceria com o renomado editor e impressor Gerhard Steidl. É uma boa oportunidade para conhecer o mais novo centro cultural da avenida Paulista. **Mais informações:** ims.com.br



SÃO PAULO

A REVISTA BRAVO! ESTÁ DE VOLTA

A publicação, que ficou três anos fora do mercado editorial, voltou a pautar arte e cultura, com versões digital e impressa. A *Bravo!* foi referência ao leitor atento à cena cultural durante os 16 anos em que circulou, primeiro pela Editora D'Ávila e depois pela Editora Abril. Agora, o título retorna pelas mãos da ex-executiva da Abril Helena Bagnoli e do seu sócio, Guilherme Werneck. Segundo os editores, a nova fase combina diferentes formatos e linguagens. A publicação adota um modelo atemporal de reportagens para apresentar rumos e tendências culturais, organizados em dossiês, com temporadas temáticas. A primeira edição foi Incertitudes, a segunda Feminino e a terceira, Hoje. Cada temática dura três meses, e o acesso no **bravo.vc** é gratuito. Pelo link **assine.bravo.vc** é possível assinar a publicação e receber as edições trimestrais impressas em casa.





Líder do primeiro PET|CT (tomografia computadorizada por emissão de pósitrons) do Hospital Sírio-Libanês, **o professor-doutor Edwaldo Eduardo Camargo** (1959/2016) foi reconhecido internacionalmente como referência em medicina nuclear. Ele contribuiu fortemente tanto na disseminação da prática, quanto na formação de especialistas, e ainda possuía intensa produção acadêmica e científica para a área. Natural de Guaxupé, no estado de Minas Gerais, em 1964 formou-se pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Sua turma foi a primeira a ter aulas de biofísica e medicina nuclear. Em 1966, ele iniciou suas atividades na especialidade, no Centro de Medicina Nuclear da mesma faculdade, escola na qual também defendeu tese de doutorado em 1971. O Dr. Edwaldo trabalhou muito para expandir as aplicabilidades da medicina nuclear, com base na experiência obtida como fellow na medicina nuclear da Johns Hopkins University, em Baltimore (EUA). Em 1988, recebeu novo convite para assumir os cargos de professor adjunto de radiologia, diretor-associado e diretor clínico da Divisão de Medicina Nuclear da Universidade Johns Hopkins. Em 1994, criou a residência em medicina nuclear, aprovada pela Comissão Nacional de Residência Médica, na Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). O Serviço de Medicina Nuclear da Unicamp foi o pioneiro a transmitir imagens nucleares no Brasil.

Fotos Arquivo Pessoal

Mesmo longe,
cuidamos de perto.



Portal do Paciente

O Hospital Sírio-Libanês onde quer que você esteja.

No Portal do Paciente você acessa seu histórico pessoal

completo em ambiente protegido, pré-agenda exames

e consultas, e confere os resultados dos seus exames.

Mais um serviço pioneiro do Hospital Sírio-Libanês

baseado no nosso propósito: **conhecer para cuidar.**

Acesse:

portalpaciente.hsl.org.br

ou baixe o aplicativo.



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**



8:04

Cecília planejava uma viagem com seu filho para o Nordeste.

8:50

Pegou dicas de hospedagem com as amigas.

8:50

Passou mal, foi para o pronto-atendimento Sírio-Libanês e fez um eletrocardiograma.

9:38

Passou em uma loja de malas e voltou para casa.

9:38

Foi medicada e voltou para casa.

Comprou passagens para o fim de ano.

14:36

Seu dia pode ter várias surpresas.

Em todas elas, conte com o

PRONTO-ATENDIMENTO SÍRIO-LIBANÊS.

Cardiologia e mais 40 especialidades.

📍 Rua Barata Ribeiro, 387 - Bela Vista
(esquina com a Rua Adma Jafet)