

# viver

# 37 | 2024



HOSPITAL  
SÍRIO-LIBANÊS



## Alzheimer

FOI DADA A LARGADA: PESQUISADORES DE TODO O MUNDO  
COMEÇARAM A CORRIDA PARA ACHAR OS MELHORES TRATAMENTOS

SÍRIO-LIBANÊS INAUGURA UM DOS MAIS AVANÇADOS LABORATÓRIOS LATINO-AMERICANOS



# Pós-Graduação 2025

Impulsione sua carreira com a excelência do Sírio-Libanês.

Mais de 30 opções de cursos que oferecem treinamentos práticos, atividades presenciais, vivências e imersões nas diferentes áreas de atuação em saúde.



Confira os programas disponíveis e inscreva-se!



FACULDADE  
SÍRIO-LIBANÊS

[faculdadesiriolibanes.org.br](http://faculdadesiriolibanes.org.br)

EXPEDIENTE

EDITORIAL



**viver**

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

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

**PRESIDENTE**

Denise Alves da Silva Jafet

**DIRETORIA DE SENHORAS RESPONSÁVEL PELA PUBLICAÇÃO**

Sylvia Suriani Sabie

**DIRETORIA GERAL**

Fernando Ganem

**PRODUÇÃO E EDIÇÃO LETRA A LETRA COMUNICAÇÃO**

([letraaletracomunica.com.br](http://letraaletracomunica.com.br))  
[karin@letraaletracomunica.com.br](mailto:karin@letraaletracomunica.com.br)

**COLABORADORES**

Kamila Queiroz, Mari Campos e Roberta Sampaio

**REVISÃO DE TEXTO**

Kamila Queiroz

**DIRETORA DE REDAÇÃO**

Karin Faria (MTB - 25.760)

**PROJETO GRÁFICO BUONO DISEGNO**  
[cargocollective.com/buonodisegno](http://cargocollective.com/buonodisegno)

**DIREÇÃO DE ARTE E DIAGRAMAÇÃO**

Renata Buono

**TRATAMENTO DE IMAGENS**

Fernanda Magliari

**IMAGEM DE CAPA**

Shutterstock

## SAÚDE E BEM-ESTAR EM PAUTA

Aqui vai mais uma edição da revista VIVER atenta a como cuidar de sua saúde e de seu bem-estar. Em nossa reportagem de capa, a propósito da temporada de prevenção que repercutiu novidades em diagnóstico e tratamento para Alzheimer, aprofundamos o assunto e adiantamos o ensaio clínico com uma nova molécula que testaremos no próximo ano.

A seção Fique por dentro traz os destaques da instituição no período, que vão do novo laboratório próprio, equipado com o que há de mais avançado em tecnologia até os reconhecimentos e certificações mais recentes recebidos por nossa instituição, em seu trajeto que alia ciência e tecnologia para entregar cuidado de excelência a nossos pacientes.

A seção Viver com qualidade traz o esclarecimento dos especialistas do Sírio-Libanês sobre colágeno: importância, absorção, como e quando consumir, a fim de eliminar todas as dúvidas que esse tema nos desperta. Principal proteína estrutural do corpo humano, o colágeno é fundamental para manter a integridade e a função de tecidos como pele, ossos, cartilagens, tendões, córnea e até vasos sanguíneos. Sabemos que o passar dos anos ou a prática intensa de atividades físicas pode reduzir os níveis de colágeno no organismo. A melhor maneira de suplementá-lo é a resposta dada nessa reportagem.

Na Entrevista, a propósito da chegada do verão, Dr. Rodrigo Munhoz traz as principais informações para prevenção de tumores de pele, bem como apresenta todas as novidades em diagnóstico e tratamento e ensina como identificar uma lesão que merece atenção. Todas essas informações, e ainda os deleites das seções Viajar e Comer, esperam por você nesta edição da VIVER.

Boa leitura,

**FERNANDO GANEM**

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

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





# sumário

**04**

## FIQUE POR DENTRO

O novo laboratório da instituição é tão avançado que ganhou o apelido de Superlab

**08**

## ESPECIAL

Estimular o aumento de conexões neurais e hábitos saudáveis podem ajudar a evitar Alzheimer

**16**

## VIVER COM QUALIDADE

Mitos e verdades sobre a suplementação de colágeno, principal proteína estrutural do corpo humano

**40**

## ENTREVISTA

Dr. Rodrigo Munhoz, oncologista e pesquisador, informa o que é preciso saber sobre tumores de pele

**24**

## COMER

Coloridas, aromáticas e saborosas, as especiarias ainda podem trazer benefícios à saúde

**44**

## DE PONTA

Entrega de insumos, medicamentos e limpeza ganham apoio de robôs na Unidade Bela Vista

**30**

## VIAJAR

Conheça as surpresas que a Islândia reserva ao turista entre vulcões, paredões de gelo, cachoeiras e auroras boreais

**48**

## RETRATO

Dr. Amilcar Yazbek é o homenageado dessa edição

**46**

## RESPONSABILIDADE

Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês assume a gestão de mais três hospitais públicos





Fotos Rachel Guedes

## NOVO LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS É UM DOS MAIS MODERNOS DA AMÉRICA LATINA

*Com a mais avançada tecnologia, processos automatizados e inteligência artificial a serviço da medicina diagnóstica, o Sírio-Libanês inaugura o laboratório*

O Hospital Sírio-Libanês acaba de inaugurar o Laboratório de Análises Clínicas, com parque tecnológico entre os mais avançados da América Latina. São 1.100 metros quadrados dedicados a agilidade e precisão diagnóstica. O novo laboratório lança mão de tudo que a inteligência artificial pode oferecer para tornar mais rápida e acurada a análise das amostras. Mantém o mais alto nível de automação de processos, integrado a sistemas inteligentes desenhados para eliminar intervenções manuais e minimizar erros presentes em outros modelos. E, o mais importante, conta com equipe de especialistas em análises clínicas altamente qualificada, pronta para apoiar o médico assistente na investigação laboratorial dos mais complexos casos. “Nossa Central Técnica é especializada no diagnóstico de doenças infecciosas, hematológicas, oncológicas, metabólicas, autoimunes, alérgicas e muito mais”, afirma Dr.

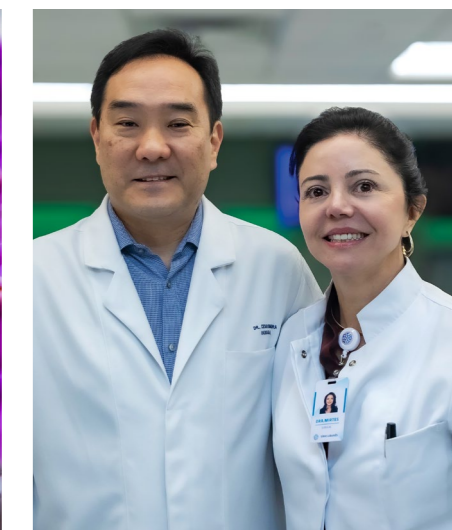
Cesar Higa Nomura, Diretor da Medicina Diagnóstica no Sírio-Libanês.

Fruto de um investimento de 20 milhões de reais, o novo parque laboratorial foi concebido com tecnologia de ponta. Nesse sentido, a IA permite uma maior capacidade de análise dos dados do paciente, correlacionando-os com hipóteses diagnósticas baseadas em conhecimento atualizado constantemente, bem como oferecendo suporte ao médico na interpretação dos exames. Entre as grandes inovações tecnológicas, está o sistema tubular de condução de exames de urgência, que, por um labirinto de tubos, leva o material a ser analisado do local em que foi coletado do paciente até o laboratório. A iniciativa reduz fortemente o tempo de locomoção da amostra e evita os riscos do transporte convencional pelos corredores hospitalares. “Por exemplo, o sangue colhido do paciente na Emergência, chega ao laboratório e tem sua análise iniciada em questão de segundos”, explica Dr. Nomura.

Além do transporte tubular para urgências, o novo laboratório dispõe de um sistema automatizado de armazenamento com capacidade de manter até 27 mil tubos, simultaneamente, por vários dias. Com essas amostras acessíveis para eventuais futuras investigações, é possível a inclusão de novos exames no prontuário sem a necessidade de novas coletas, garantindo mais conforto aos pacientes em diversas condições clínicas. “Nossa busca por uma medicina mais precisa, efetiva e de qualidade abriu novos caminhos. A inauguração do laboratório de Análises Clínicas é um exemplo disso, oferecendo o suporte necessário aos médicos para uma abordagem mais preditiva, preventiva e personalizada da saúde”, afirma Fernando Ganem, diretor-geral do Hospital Sírio-Libanês. O novo laboratório, assim como a Unidade Morumbi (com inauguração prevista para o primeiro semestre de 2025), faz parte do plano de expansão da instituição, cuja meta é dobrar a atual capacidade de atendimento até 2030. ■



Acima, Dra. Maria Júlia Watanabe, especialista em Medicina Laboratorial. Na foto à direita, Dr. Cesar Nomura, Diretor de Medicina Diagnóstica no Sírio-Libanês, e Dra. Maria Mirtes Sales, Gerente Médica do laboratório







Ilustrações por Jozef Miac / Shutterstock

## MAIS UMA VEZ ENTRE OS MELHORES DO MUNDO NOS RANKINGS NEWSWEEK 2025

**H**ospital Sírio-Libanês foi reconhecido pela revista Newsweek e Statista, nos seguintes rankings: o *World's Best Specialized Hospitals* – de especialidades médicas – e o *World's Best Smart Hospitals* – de tecnologias hospitalares inteligentes. Reconhecimentos que confirmam a posição de vanguarda do Sírio-Libanês nos segmentos da saúde e de tecnologia, além de evidenciar a trajetória de excelência e de referência no cuidado.

De acordo com o diretor-geral, Fernando Ganem, a instituição foi novamente citada pela publicação no ranking de áreas clínicas como hospital inovador e ampliou sua participação, com destaque em 12 especialidades médicas, três a mais do que no ano anterior. “Nossa crescente presença nos rankings da Revista Newsweek e da Statista comprova

que estamos moldando o futuro da medicina e garantindo a nossos pacientes excelência médica e qualidade assistencial aliadas à tecnologia de ponta”, orgulha-se o diretor-geral.

O Sírio-Libanês tem integrado o grupo dos melhores hospitais do mundo em diversas especialidades. Está presente, no ranking *World's Best Specialized Hospitals* todos os anos, desde seu lançamento em 2021. Este ano, o Sírio-Libanês é destacado como o melhor hospital nas especialidades de Cardiologia, Cirurgia Cardíaca, Endocrinologia, Gastroenterologia, Neurologia, Neurocirurgia, Obstetrícia e Ginecologia, Ortopedia, Oncologia, Pediatria, Pneumologia e Urologia.

No ranking *World's Best Smart Hospitals* 2025, a instituição foi mais uma vez reconhecida como uma das mais inovadoras do mundo na saúde, refletindo a liderança em

assistência médico-hospitalar e gestão de saúde, com a implementação de projetos que utilizam tecnologias como inteligência artificial e realidade mista. “Esse reconhecimento é fruto da nossa atuação tecnológica em assistência médico-hospitalar e gestão, promovendo uma saúde mais preditiva, segura e resolutiva”, diz Fernando Ganem.

Além disso, o Sírio-Libanês é também Líder no ranking MERCOSUL de Reputação Corporativa, MERCOSUL ESG na área hospitalar e ocupou o primeiro lugar no MERCOSUL Talento; foi recertificado pelo Joint Commission International (JCI), no ano passado; recebeu o Selo Pró-Ética da Controladoria-Geral da União, o selo de Top Employer e a certificação do Great Place to Work. O hospital é também a primeira instituição de saúde carbono neutro do Brasil. ■

## HSL É RECONHECIDO COMO PRIME SITE DA @IQVIA



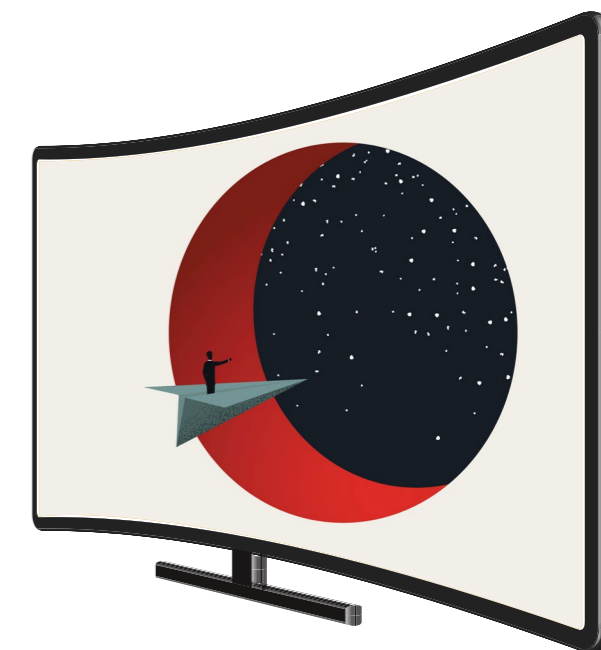
**O** Hospital Sírio-Libanês agora faz parte do grupo de Prime Site da IQVIA, líder global no uso de informação, tecnologia e análises avançadas para impulsionar a saúde. Esse reconhecimento reforça o compromisso da instituição com a pesquisa clínica, um dos pilares para o avanço global da medicina, que é foco nos trabalhos da instituição desde que foi fundada. A acreditação como Prime Site consolidou o Sírio-Libanês como centro de excelência em pesquisas clínicas e o eleva a parceiro de referência para cientistas, empresas, academia e entidades. Somado ao trabalho de excelência dos profissionais da instituição, o selo da IQVIA permite gerar mais conhecimento que transforma ciência em cuidado com os pacientes. Até aqui, os estudos e artigos realizados no Sírio-Libanês somam mais de 92 mil citações em periódicos de referência.

Sobre o reconhecimento: o *Prime Site da IQVIA* é uma iniciativa global que envolve parcerias estratégicas com instituições de saúde, incluindo hospitais e centros de pesquisa, para conduzir ensaios clínicos de forma eficiente e colaborativa. Esses sites são selecionados com base em sua capacidade de conduzir pesquisas de alta qualidade, com infraestrutura adequada e um volume significativo de pacientes. O objetivo é otimizar os processos de desenvolvimento clínico, acelerando a realização de estudos e a introdução de novos tratamentos no mercado. A partir da certificação, o hospital passa a ter suporte integral da IQVIA em todos os ensaios clínicos realizados. ■

## CANAL HSL FOI INTEIRAMENTE RENOVADO

**P**ara tornar a experiência do espectador mais intuitiva e agradável, o Hospital Sírio-Libanês reformulou o design e facilitou a navegação de sua plataforma de streaming, que inclui o conteúdo exclusivo do Canal Sírio-Libanês, os canais abertos e a cabo e diversos títulos entre filmes e séries. Agora, com três botões no menu superior, pacientes internados e seus acompanhantes têm acesso a todo o conteúdo de maneira organizada, simples e prática. Logo na página inicial, há um vídeo introdutório que explica o funcionamento do canal.

O primeiro botão do menu foi destinado ao conteúdo exclusivo, produzido pelo Sírio-Libanês, com entrevistas, notícias, receitas e muito mais. No segundo botão, estão disponíveis filmes e séries e, no terceiro, todos os canais abertos e a cabo. A previsão é que o novo Canal entre em operação até o final desse ano. ■





Eu e Lucia  
somos  
casados há  
53 anos

Telefone do  
João Paulo:  
76X4.3281

Lembrar de  
desligar o  
fogão

Nosso filho  
João Paulo é  
casado com a  
Estela

Nanda e  
Lucas são  
os meus  
netos

Tomar remédio  
p/  
diabetes  
às 8 e às  
16:00

Tomar  
remédio da  
pressão  
no café da  
manhã

Colocar  
comida  
para o  
gato

Consulta com o  
Dr. Claus  
dia 20 de nov.  
às 10:00

Tomar banho  
às 18:00

Claudio e  
Mariana vêm  
jogar cartas  
toda terça

Lembrar  
de tomar  
água

Guardar todas  
as chaves  
na gaveta da  
entrada

As contas  
vencem dia  
05

O zelador  
se chama  
Pedro

Regar as  
plantas logo  
depois do  
pôr do sol

Colocar o lixo  
pra fora às  
14:00

Lembrar  
Aniversário  
da Nanda  
26 nov

Meu nome é  
Carlos,  
tenho  
83 anos

Usar a chave  
da cabeça  
vermelha para  
abrir a porta

Cortar  
o cabelo  
todo dia 15

Moro  
na  
Rua Jaú,  
35

Que tal ir tocar  
violão?

Comprar  
presente para  
a Nanda

Estamos em  
Novembro  
de 2024

Telefone da  
Lucia:  
94x5.3281

Hoje é  
segunda-feira,  
dia 18

COM OS AVANÇOS  
DA CIÊNCIA E DA  
TECNOLOGIA,  
JÁ É POSSÍVEL  
DESACELERAR  
A PROGRESSÃO  
DA DOENÇA, MAS  
AS ARMAS MAIS  
EFICIENTES AINDA  
SÃO PREVENIR  
E PRESERVAR O  
CÉREBRO

# Alzheimer,

prevenir ainda é o melhor remédio





Shutterstock

**O** envelhecimento da população vem provocando aumento rápido na prevalência de Alzheimer. Atualmente, a doença atinge entre 60% e 70% das cerca de 55 milhões de pessoas que vivem com demência em todo o mundo. A projeção da Organização Mundial da Saúde (OMS) é que esse número chegue a 78 milhões de pessoas, até 2030, e a 139 milhões, até 2050.

Segundo os especialistas do Hospital Sírio-Libanês ouvidos para esta reportagem, antes de iniciar qualquer abordagem, é fundamental entender o que é demência e esclarecer que nem toda demência é Alzheimer, e nem irreversível. Diante do paciente com sintomas, o primeiro passo é identificar do que se trata. “Demência é o comprometimento da cognição e outras questões que levam à perda da funcionalidade. Quando identificada, é preciso primeiro verificar se não há uma causa reversível como hipotireoidismo, deficiência nutricional, um tumor cerebral e até sífilis”, enfatiza o geriatra e pesquisador do Hospital Sírio-Libanês (HSL) Dr. Pedro Curiati que, em breve, vai liderar, na instituição, um ensaio clínico de uma nova molécula para tratar Alzheimer em fase pré-clínica.

Dito isso, sim, dá para afirmar que envelhecer é o maior risco para demências e que a principal causa delas é a doença de Alzheimer. Dra. Claudia Suemoto, pesquisadora da área e Diretora do Biobanco para Estudos do Envelhecimento da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), alerta que a alta dos casos não se dá igualmente em todos os países do globo. Ela é maior nos países de baixa e média renda como o Brasil: “Hoje mais da metade dessas pessoas já vive em países de baixa e média renda e, até 2050, essa fatia será de 72%, isso porque em nossas regiões o envelhecimento populacional vem sendo mais acelerado”, esclarece. A Dra. Suemoto conta que um es-

tudo de 2019, do Global Burden of Disease Study (GBD), atribui esse aumento ao envelhecimento populacional, com grande crescimento do risco após os 65 anos.

No entanto, o envelhecimento não é a única causa. “Estilo de vida e genética engrossam essa lista. “Fatores como sedentarismo, má alimentação, diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e o histórico familiar também contribuem para o aumento do risco”, afirma o geriatra do HSL Dr. Luiz Antônio Gil Junior. A boa notícia é que ciência e tecnologia avançam a passos largos na busca por novos tratamentos e diagnósticos.

#### NOVOS MEDICAMENTOS

O desenvolvimento de terapias baseadas em anticorpos monoclonais, que visam eliminar as placas de proteína beta-amiloide do cérebro, é um exemplo disso. Nessa categoria, dois medicamentos viraram notícia recentemente: o Lecanemab e o Donanemab,

anticorpos monoclonais contra a proteína beta-amiloide, que demonstraram atrasar a progressão do declínio cognitivo em pacientes com Alzheimer em estágios iniciais.

Além das pesquisas focadas na beta-amiloide, há também novos estudos dedicados à proteína tau. Sabe-se que, hiperfosforilada, ou seja, com excesso de grupos de fosfato, a tau tem suas funções naturais prejudicadas e pode ser causa da doença. Atualmente, os pesquisadores tentam estabilizar a proteína tau e prevenir sua propagação nas células cerebrais. Na opinião de especialistas, o foco na tau pode ser promissor, especialmente nos casos em que a deposição de placas de amiloide não seja o principal fator da patologia.

Dr. Eduardo Tres, neurologista do Sírio-Libanês, lembra que é muito importante dizer que tanto a proteína beta-amiloide quanto a proteína tau se depositam no cérebro muito antes da aparição dos sintomas, cerca de 20 anos, quando se dá a chamada fase pré-clínica. Isso porque os diagnósticos novos podem vir a identificar a presença da doença antes que ela se manifeste no cérebro e garantir a adesão aos tratamentos da fase pré-clínica ou que se destinam a pacientes com sintomas leves.

Avanços nos estudos da genética são outro aliado importante aqui. Eles têm revelado mais sobre os fatores hereditários e sobre riscos associados. A variação genética no gene APOE (especialmente a versão APOE4) é conhecida por aumentar o risco, e novas abordagens de edição genética, como o CRISPR, começam a ser exploradas como formas potenciais de modificar genes associados ao risco da doença.

#### NOVOS DIAGNÓSTICOS

Avanços em tecnologias de imagem cerebral, como a tomografia por emissão de pósitrons (PET), têm permitido identificar alterações no cérebro relacionadas à deposição de placas de beta-amiloide, uma das



Fizkes/Shutterstock



principais características da doença, muito antes do surgimento dos sintomas clínicos.

Embora ainda não haja medicamento testado na fase pré-clínica, a possibilidade de diagnosticar precocemente abre portas para futuras intervenções mais precoces, que poderiam retardar com mais eficiência a progressão da doença, esclarece Dr. Pedro Curiati, geriatra do Hospital Sírio-Libanês. No segundo semestre, inclusive, Dr. Curiati irá justamente conduzir um ensaio clínico no Hospital Sírio-Libanês para o teste de uma nova molécula com pacientes assintomáticos ou que estão na fase inicial de manifestação da doença (Veja detalhes no box desta reportagem).

Além disso, biomarcadores no líquido cefalorraquidiano (LCR) e no sangue também estão sendo estudados como métodos promissores para o diagnóstico precoce. A detecção de proteínas como beta-amiloide e tau fosforilada no sangue pode ser uma forma menos invasiva de identificar pessoas em risco. “Tais métodos diagnósticos, no entanto, são indicados apenas em investigações específicas, em que a demência já está instalada e

um refinamento da causa é necessário. Eles não atendem ao propósito de rastreio, em pessoas sem sintomas ou suspeitas”, frisa o neurologista Dr. Eduardo Tres.

É importante observar ainda que, embora promissores, esses avanços mostram que a busca por uma cura definitiva ainda continua. Neste momento o objetivo é retardar ou prevenir o desenvolvimento de sintomas clínicos, garantindo mais tempo de qualidade de vida aos pacientes.

Agora, todos os especialistas entrevistados enfatizam que, por enquanto, tanto os diagnósticos quanto os tratamentos mais novos têm limitações: primeiro, não representam cura; segundo, não são acessíveis economicamente à maior parte das pessoas e não estão disponíveis no Brasil e, por fim, apresentam efeitos colaterais. O custo anual para a adesão aos tratamentos mais novos está em torno de 180 mil reais ao ano.

Além disso, os novos medicamentos para Alzheimer capazes de reduzir o acúmulo de placas de beta-amiloide no cérebro, podem causar um efeito colateral chamado ARIA (Anormalidades Relacionadas à Im-

gem Amiloide). O ARIA é uma condição que envolve inchaço (ARIA-E, edema) ou pequenas hemorragias (ARIA-H, micro-hemorragias) nos vasos sanguíneos cerebrais e, frequentemente, é detectado por exames de ressonância magnética em pessoas que estão recebendo os anticorpos monoclonais (por exemplo, o Lecanemabe). Ele pode causar sintomas como dor de cabeça, confusão mental, tontura, náuseas e convulsões.

Certamente, esses sintomas são monitorados pelos médicos, e o ARIA pode ser controlado ou reduzido com ajustes no tratamento. “No entanto, a incidência desse efeito colateral levanta preocupações sobre a segurança a longo prazo desses tratamentos e acentua a corrida por medicamentos mais seguros”, afirma Dr. Curiati.

Todos os entrevistados afirmam que o único ponto comum que protege contra todo tipo de demência é promover a saúde cerebral ao longo da vida. “Isso não é um slogan, temos evidências científicas de que o uso adequado do cérebro e a proteção dele podem ajudar a evitar o declínio cognitivo”, orienta Dr. Tres. ■

## Nova molécula será testada no Sírio-Libanês

**A** corrida da ciência e da indústria farmacêutica está em curso. “O objetivo é encontrar tratamentos mais eficazes e seguros, com menos risco de causar inflamação no cérebro”, atesta Dr. Pedro Curiati, geriatra e pesquisador do Hospital Sírio-Libanês que vai liderar o ensaio clínico de uma nova molécula para tratar Alzheimer. A previsão é que o ensaio tenha início no segundo trimestre de 2025, no próprio HSL.

O estudo, duplo-cego randômico, que vai acontecer no Sírio-Libanês, ainda não tem a data exata definida, nem a autorização para revelar qual será a molécula. Mas é possível adiantar que um dos critérios escolhidos para participa-

ção é estar na fase pré-clínica ou em estágio muito inicial de sintomas. Serão triados pacientes entre 55 e 80 anos, cujo biomarcador tenha dosado a proteína tau.

Como os testes realizados até aqui aconteceram com os pacientes já sintomáticos, a nova escolha deixou a equipe envolvida otimista. Primeiro por levar em conta que atuar depois da manifestação da doença pode ser tarde. Segundo, na opinião do pesquisador, trabalhar com pessoas saudias ou de comprometimento leve aumenta a perspectiva de achar um remédio que evite ou que adie significativamente a aparição da doença. “O atual estágio é de estruturar a regulamentação para o início do ensaio clínico”, informa o Dr. Curiati.

### Entenda porque a nova molécula pode ser mais eficaz

- Ela é mais eficiente na retirada do beta-amiloide do cérebro;
- É mais conveniente para o paciente por ser subcutânea, o que permite o uso doméstico;
- Tem a meia vida mais longa, o que garante um maior intervalo entre as doses;
- É mais segura. Tem menor risco de provocar inflamações no cérebro;
- Teste na fase mais precoce, além de novo, pode assegurar mais ganhos para o paciente.

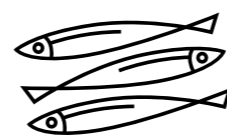
É importante observar ainda que, embora promissores, esses avanços mostram que a busca por uma cura definitiva ainda continua. Neste momento o objetivo é retardar ou prevenir o desenvolvimento de sintomas clínicos, garantindo mais tempo de qualidade de vida aos pacientes.



Fizkes/Shutterstock

## Oito regras essenciais da vida

O geriatra do Hospital Sírio-Libanês Dr. Luiz Antônio Gil Jr. reforça que há cada vez mais evidências de que o estilo de vida pode desempenhar um papel crucial na prevenção ou no atraso do Alzheimer.

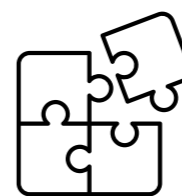


### Manter uma dieta saudável

A alimentação desempenha um papel importante na saúde do cérebro. Algumas dietas são associadas a um risco reduzido de Alzheimer, como:

**Dieta mediterrânea:** rica em peixes, azeite de oliva, frutas, legumes, nozes e grãos integrais;

**Dieta MIND:** uma combinação da dieta mediterrânea e DASH (para hipertensão), focando em alimentos que promovam a saúde cerebral, como vegetais, folhas verdes, frutas vermelhas e peixe.



### Estimular o cérebro

**Atividades cognitivamente desafiadoras**, como ler, aprender algo novo, resolver quebra-cabeças ou jogos de lógica, podem ajudar a manter a mente ativa e retardar o declínio cognitivo.

**Manter interações sociais** também é importante, pois a socialização regular pode estimular o cérebro e reduzir o risco de demência.



### Evitar o tabagismo e o consumo excessivo de álcool

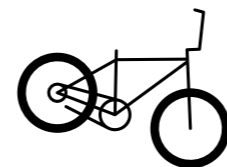
**O tabagismo** está associado a um aumento significativo no risco de Alzheimer. Parar de fumar melhora a saúde cerebral e geral.

**O consumo excessivo de álcool** também pode causar danos ao cérebro, portanto, beber com moderação é recomendado.



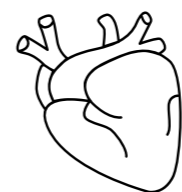
### Usar proteção contra lesões na cabeça, como capacetes

**Traumatismos cranianos** podem aumentar o risco de demência. Usar capacete ao praticar esportes e cinto de segurança ao dirigir são formas de prevenir lesões na cabeça.



### Exercitar-se regularmente

**Atividade física** melhora o fluxo sanguíneo e a oxigenação do cérebro, ajudando a reduzir o risco para a doença. Recomenda-se pelo menos 150 minutos de atividade aeróbica moderada por semana, como caminhar, nadar ou andar de bicicleta.



### Controlar condições crônicas

**Hipertensão, diabetes, obesidade e colesterol alto** estão associados a um maior risco de Alzheimer. Controlar essas condições com medicamentos, dieta e exercícios pode ajudar a proteger o cérebro.

**Cuidar da saúde cardiovascular** é crucial, já que o que é bom para o coração tende a ser bom para o cérebro.



### Gerenciar o estresse e a saúde mental

**O estresse crônico e a depressão** podem aumentar o risco de declínio cognitivo. Técnicas de gerenciamento de estresse, como meditação, ioga e terapia, podem ajudar a manter o cérebro saudável.



### Dormir bem

**A qualidade do sono** é essencial para a saúde cerebral. A privação de sono crônica está associada ao aumento de placas de beta-amiloide, que estão relacionadas ao Alzheimer. Tentar manter uma rotina de sono saudável e tratar distúrbios do sono, como a apneia, pode ajudar a proteger o cérebro.

*“Embora ainda não exista uma maneira garantida de prevenir a demência, adotar práticas de vida saudável ainda é mais eficaz estatisticamente do que os novos tratamentos”, conclui Dr. Curiati.*



COLA DA PELE, LUBRIFICANTE DAS ARTICULAÇÕES

# Colágeno

*A suplementação é realmente necessária?*



**E**mbora não tenha o poder de fazer milagres, também não pode ser considerado dispensável. Como principal proteína estrutural do corpo humano, o colágeno é fundamental para manter a integridade e a função de tecidos como pele, ossos, cartilagens, tendões, córnea e até vasos sanguíneos.

O passar dos anos ou a prática intensa de atividades físicas podem reduzir seus níveis no organismo. Mas, afinal, “tomar colágeno” é realmente necessário ou não passa de uma promessa duvidosa da indústria de suplementos?

Os médicos concordam que, sim, a suplementação de colágeno pode ser benéfica e até necessária em algumas situações. Atletas, idosos e pessoas com problemas articulares são alguns grupos que precisam desse reforço proteico.

A nutricionista do Hospital Sírio-Libanês Juliana Meireles adverte que a maneira correta e segura de fazer a suplementação é sob orientação profissional. “É sempre recomendável avaliar as necessidades individuais e obter indicações personalizadas sobre

a dosagem e a forma de suplemento mais adequadas.”

Nem sempre, aliás, a fonte indicada são os suplementos proteicos vendidos no mercado. Adotar uma alimentação específica é outra forma de suprir o organismo com a proteína. “A escolha entre obter colágeno de alimentos naturais ou de suplementos depende das necessidades, preferências e objetivos de saúde de cada um”, explica Juliana.

Adquirir a proteína por meio de alimentos tem a vantagem de adicionar ao organismo uma variedade de outros nutrientes. Por outro lado, os suplementos fornecem o colágeno de uma maneira mais concentrada e controlada. “Podem ser úteis para atingir doses específicas, alcançar estratégias nutricionais ou para atender a necessidades particulares.”

A nutricionista informa que os alimentos indicados para esse fim, geralmente, são os de fontes animais, especificamente as partes onde há abundância dessa proteína, como os tecidos conectivos e ósseos. “O popular caldo de mocotó ou cortes de carnes com peles são exemplos.”

Além disso, para fortalecer a produção

de colágeno no corpo, é importante consumir nutrientes que estimulem a síntese e a manutenção dessa proteína. “Para maximizar sua produção, é benéfico combinar alimentos ricos em vitamina C com fontes de aminoácidos (carnes magras, ovos, peixes, quinoa, soja e derivados, por exemplo) e minerais essenciais (feijão, lentilha, brócolis, espinafre, amêndoas, entre outros)”, recomenda Juliana.

#### SEM GPS

Seja suprido por meio de alimentos naturais ou de suplementos, o certo é que o destino dos aminoácidos provenientes da quebra do colágeno não pode ser controlado por quem o consome. Muita gente busca um efeito imediato, por exemplo, na elasticidade da pele. Porém, não é assim que funciona sua absorção.

“O corpo não consegue absorver todo o colágeno em uma região específica. Os aminoácidos presentes na proteína serão utilizados pelo organismo onde forem necessários ou na região em que se tem maior demanda para a formação ou reparação de tecidos”, esclarece Juliana.

Além disso, a proteína não tem o poder de reverter danos já causados aos tecidos. Seus efeitos são, sobretudo, preventivos e paliativos, ajudando a interromper ou retardar processos de degradação nos tecidos. Por isso, a suplementação deve ser contínua e tem efeitos a longo prazo.

#### MAIOR ABSORÇÃO

Estudos indicam que a forma hidrolisada do colágeno tem uma taxa de absorção mais alta em comparação à não processada. “A hidrólise quebra suas moléculas em peptídeos menores, facilitando sua absorção, pois as moléculas menores podem ser melhor processadas e utilizadas pelo corpo”, explica Ibrahim El Bacha, gastroenterologista do Hospital Sírio-Libanês.

**+** Adquirir a proteína por meio de alimentos tem a vantagem de adicionar ao organismo uma variedade de outros nutrientes. Por outro lado, os suplementos fornecem o colágeno de uma maneira mais concentrada e controlada.



Rocksweeper/Shutterstock



Lyudmila Mikhailovskaya/Shutterstock





Jacob Lund / Shutterstock

+ Doutor Júlio Nardelli diz que o corpo costuma dar alguns sinais de que é necessário repor o colágeno, como dores articulares, inchaço ou rigidez nas articulações. “É preferível fazer ação preventiva com a suplementação de colágeno, sem esperar esses sinais.” Isso vale, sobretudo, para atletas de alto rendimento, que têm um consumo exagerado da proteína.

O processo de digestão do colágeno ocorre da seguinte forma: quando ingerido, é quebrado no sistema digestivo em aminoácidos e em pequenos peptídeos, sob efeito do ácido clorídrico no estômago e de enzimas pancreáticas no duodeno (intestino delgado). Por isso, a baixa produção de ácido pode interferir na sua absorção.

“Podem afetar esse processo o uso de medicamentos como Omeprazol e o próprio envelhecimento do organismo, que leva, naturalmente, à redução de ácido clorídrico no estômago”, acrescenta o gastroenterologista.

Por outro lado, pode-se melhorar a absorção de colágeno com o consumo dos alimentos recomendados para esse fim. “É importante também manter um bom consumo de água”, recomenda o doutor Ibrahim El Bacha. Ele assinala ainda que a forma tópica não é absorvida de forma eficaz, devendo-se dar prioridade ao uso oral.

#### ANTI-INFLAMATÓRIO

Segundo o ortopedista do Hospital Sírio-Libanês Júlio Nardelli, embora o colágeno hidrolisado tenha maior absorção pelo organismo, o tipo UC II não hidrolisado é mais adequado para prevenir ou tratar processos inflamatórios.

“Por ter moléculas maiores, o não hidrolisado gera menor absorção, mas age nas placas do intestino, desativando os linfócitos que são responsáveis pela destruição do colágeno articular. Dessa forma, ajuda a interromper esse processo e reduz a inflamação”, explica ele.

O doutor Júlio diz que o corpo costuma dar alguns sinais de que é necessário repor o colágeno, como dores articulares, inchaço ou rigidez nas articulações. “É preferível fazer ação preventiva com a suplementação de colágeno, sem esperar esses sinais.” Isso vale, sobretudo, para atletas de alto rendimento, que têm um consumo exagerado da proteína.

O ortopedista acrescenta que também é



Fongbeerredhot / Shutterstock

+ É importante fazer a suplementação do colágeno de forma preventiva em pessoas mais suscetíveis à artrose, doença crônica e degenerativa que afeta as articulações. Devido a fatores hormonais e anatômicos, as mulheres são três vezes mais propensas a desenvolvê-la.

importante fazer a suplementação do colágeno de forma preventiva em pessoas mais suscetíveis à artrose. Entre os fatores de risco para essa doença crônica e degenerativa que afeta as articulações estão a obesidade e a sarcopenia ou perda de massa muscular, o que ocorre, principalmente, a partir dos 50 anos. Além disso, as mulheres são três vezes mais propensas a desenvolver artrose do que os homens, devido a fatores hormonais e anatômicos.

#### OS MAIS CONSUMIDOS

Há diferentes tipos de colágeno, cada um exercendo funções específicas nos tecidos do corpo. Na suplementação, os tipos mais comuns são o I e o II. “A escolha deve ser baseada nos objetivos específicos de saúde do paciente”, afirma a dermatologista do Hospital Sírio-Libanês Marcela Cestari.

Segundo ela, o colágeno hidrolisado tipo I tem mostrado benefícios na melhora da elasticidade, hidratação e redução de rugas da pele, além de contribuir para a saúde de ar-

ticulações e tendões. Já o tipo II é eficaz para promover a integridade das articulações, mas não oferece os mesmos efeitos para a pele.

“No caso do primeiro tipo, a suplementação de peptídeos bioativos de colágeno pode ser indicada para auxiliar a reparação tecidual, melhorar a hidratação da pele, aumentar sua elasticidade e tratar a síndrome das unhas frágeis”, completa a doutora Marcela.

Ela informa que a produção de colágeno na pele começa a diminuir entre os 20 e os 30 anos. “Estudos indicam que, após essa faixa etária, a perda é de aproximadamente 1% ao ano e, em casos de fotoenvelhecimento, a suplementação apresenta mais benefícios quando feita em pacientes acima de 50 anos.”

A dermatologista ressalta que o estilo de vida também desempenha um papel crucial. “Hábitos como tabagismo, abuso de bebida alcoólica, alimentação rica em carboidratos refinados e baixa em proteínas, falta de atividade física e exposição solar crônica potencializam e aceleram essa degradação.” ■





## Mitos sobre a suplementação de colágeno

**01**

**É INÚTIL NO ORGANISMO.**

O colágeno ingerido é quebrado em aminoácidos, que podem ser usados pelo corpo de forma generalizada. Seu consumo regular e contínuo favorece a saúde de áreas como pele e articulações.

**02**

**ELIMINA RUGAS.**

O colágeno pode ajudar na elasticidade da pele, mas não é uma solução mágica para eliminar rugas já existentes. Contribui mais na prevenção e na melhoria geral da pele.

**03**

**TODO COLÁGENO É IGUAL.**

Existem diferentes tipos de colágeno, cada um com uma função específica, como melhorar a pele (tipo I) ou as articulações (tipo II).

**04**

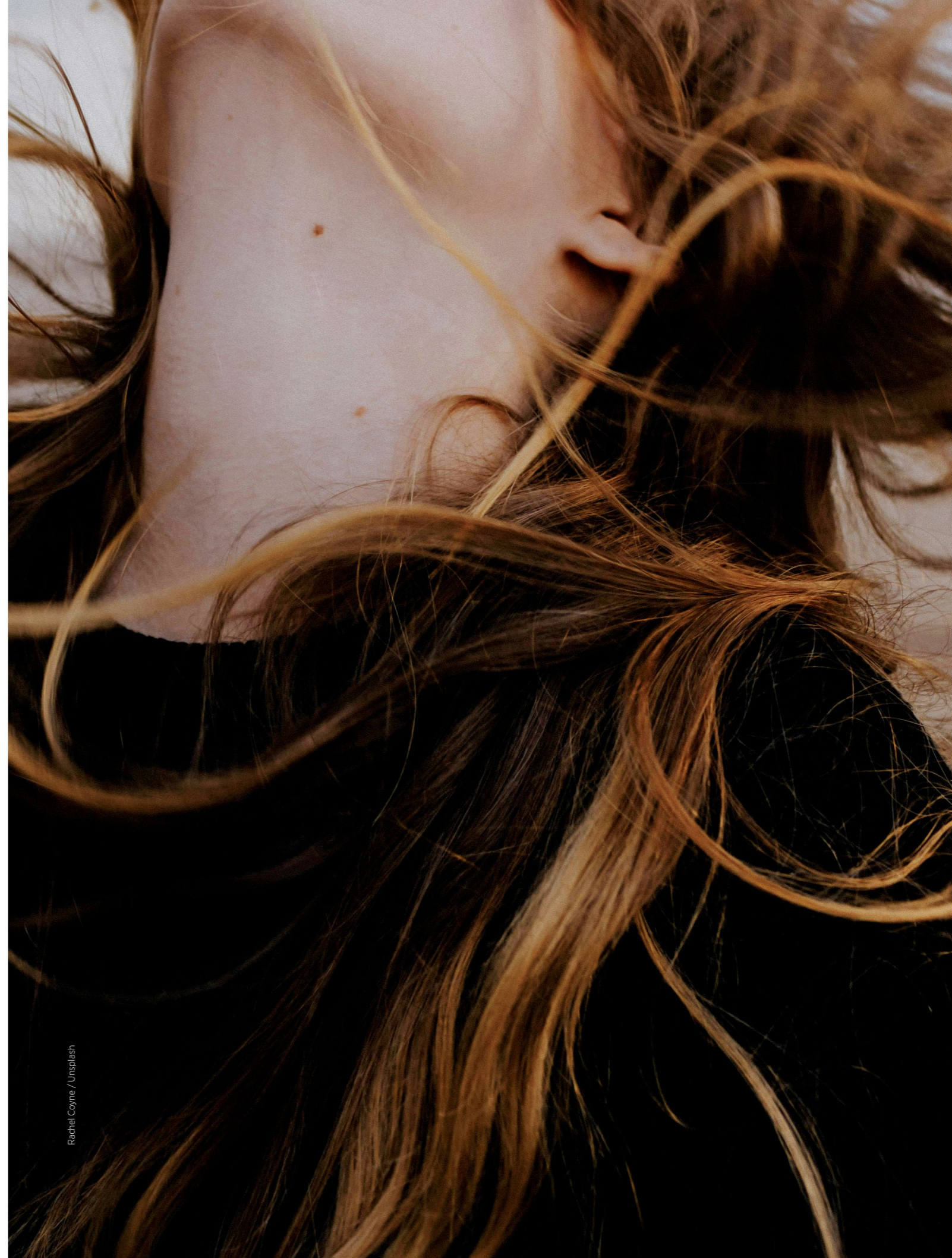
**VAI DIRETO PARA A PELE.**

Quando ingerido, é quebrado em aminoácidos durante a digestão, que podem ser usados pelo corpo onde forem necessários, não apenas na pele.

**05**

**OS RESULTADOS SÃO IMEDIATOS**

O efeito é a longo prazo, e exige uso contínuo e regular.





# TEMPEROS PODEROSOS

AS ESPECIARIAS TÊM LUGAR CATIVO  
NA GASTRONOMIA E, ALÉM DISSO, MUITAS ESTÃO ASSOCIADAS  
A BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE







Gaëlle Marcel on Unsplash

**S**pecies, em latim, significa tipo ou conjunto de características, e é daí que vem a palavra “especiaria”. Esses condimentos aromáticos de origem vegetal já eram considerados distintos e com propriedades especiais em civilizações antigas, como Egito, China, Índia e Mesopotâmia. Eram usados para fins culinários, medicinais e até religiosos, como em rituais de embalsamamento no Egito.

A pimenta, o cravo e a noz-moscada já foram tão valiosos que chegaram a ser usados como moedas de troca. Essas e outras especiarias não só tiveram grande importância em culturas locais como entraram para a história por terem motivado as Grandes Navegações do século 16, que conectaram o Ocidente ao Oriente, impulsionando o comércio internacional.

Além da importância histórica, as especiarias destacam-se na preservação de alimentos, na perfumaria e na medicina. Algumas contêm compostos bioativos que são reconhecidos por suas propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes, antimicrobianas e digestivas.

Segundo a nutricionista do Hospital Sírio-Libanês Silvia Cristina Gasparini, estudos sugerem que o consumo regular de alimentos de origem vegetal, incluindo as especiarias, é capaz de exercer influência na redução do risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como cardiovasculares, cânceres, neurodegenerativas e inflamatórias.

“Já foram documentados na literatura efeitos antimicrobianos, antifúngicos, antioxidantes, hipoglicemiantes e hipotensores, entre outros em prol da saúde humana”, informa a nutricionista, referindo-se aos benefícios das especiarias. Ela cita como exemplos das que têm propriedades com-



## TEMPERE COM SEGURANÇA

A NUTRICIONISTA  
SILVIA CRISTINA GASPARINI  
TRAZ ORIENTAÇÕES PARA QUEM QUER  
INCLUIR ESPECIARIAS NA DIETA



- **Compre apenas a quantidade** necessária para evitar a perda de aroma e benefícios.
- **Varie os condimentos** para obter ampla oferta de nutrientes.
- **Explore novos sabores** e novas combinações (zaatar, massala, sal de ervas etc.).
- **Prefira as especiarias** que foram moídas recentemente.
- **Tenha atenção às reações alérgicas:** introduza-as gradualmente e busque orientação médica, caso necessário.
- **Adicione-as a alimentos saudáveis,** como legumes, verduras, carnes magras, que podem ser marinadas.
- **Acondicione-as em local fresco,** limpo, seco e longe da luz direta.
- **Use potes herméticos** para preservação do aroma e sabor.
- **Consulte um nutricionista** antes de fazer mudanças significativas na dieta, especialmente se estiver tomando medicamentos.
- **Experimente receitas** que usam especiarias de forma criativa, como as sugeridas aqui: <https://hospitalsiriolibanes.org.br/receitas/>.

provadas cientificamente, cúrcuma, gengibre, cravo-da-índia, canela, alho, pimenta caiena, pimenta preta e orégano.

Silvia destaca que, embora sejam atribuídas propriedades antioxidantes e outras qualidades a algumas especiarias populares, lhes falta respaldo científico robusto que confirme isso. É o caso, por exemplo, do cominho, da páprica, da sálvia, do anis estrelado, da noz moscada e da lavanda. De maneira geral, todas trazem ganhos de sabor e aroma quando inseridas na alimentação, além de valorizarem uma alimentação natural.

### CONSUMO EQUILIBRADO

A nutricionista recomenda o uso moderado e diversificado das especiarias, evitando excessos de qualquer uma delas. “É importante incluí-las de forma equilibrada para uma alimentação saudável. Se a pessoa tiver condições de saúde específicas ou estiver tomando medicamentos, é aconselhável consultar um nutricionista antes de fazer mudanças significativas na dieta”, adverte Silvia, que justifica essa cautela por conta da necessidade de novas pesquisas sobre formas de consumo e dosagens recomendadas de cada composto bioativo.

Também deve-se tomar cuidado na compra desses produtos, sempre verificando sua qualidade e procedência. Uma dica da nutricionista é conferir selos de garantia de pureza, certificação do fornecedor, prazo de validade e se o acondicionamento é adequado, de forma que estejam livres de contaminação, como impurezas decorrentes da manipulação indevida, além de fungos e bactérias. “Caso contrário, teremos um produto com reduzido perfil nutricional, alterações sensoriais, baixa eficácia e com potencial para causar prejuízos à saúde no curto e longo prazo”, alerta.



## MADE IN BRAZIL

HÁ UMA DIVERSIDADE DE ESPECIARIAS NATIVAS, ALÉM DE OUTRAS QUE FORAM INTRODUZIDAS E SE ADAPTARAM AO SOLO E CLIMA DO PAÍS. ENRIQUECEM A CULINÁRIA BRASILEIRA COM SEUS SABORES ÚNICOS. CONHEÇA ALGUMAS:



### PIMENTA-DE-CHEIRO

Muito popular nas regiões Norte e Nordeste, tem aroma intenso, mas não é tão picante quanto outras variedades.

### URUCUM (OU COLORAU)

Nativo da Amazônia, é utilizado tanto como corante natural quanto como condimento. Tem sabor suave e dá uma cor vibrante aos alimentos.

### CUMARU (FAVA TONKA)

Usada principalmente na confeitaria, sua semente é aromática e levemente adocicada, lembrando baunilha e canela.

### JAMBU

Conhecido pela sensação de dormência que provoca na boca, é comum na culinária amazônica, principalmente no Pará. É usado em pratos como o tacacá e o pato no tucupi.

### PUXURI

Pouco conhecido fora da Amazônia, tem sabor picante que lembra noz-moscada, canela e cravo.

### PIMENTA-DEDO-DE-MOÇA

Moderadamente picante e com sabor frutado, é uma das mais usadas no Brasil, especialmente na culinária baiana e mineira.

### GUARANÁ

Conhecido pela bebida energética, é uma especiaria tradicional, usada pelos povos indígenas da Amazônia. Tem propriedades estimulantes, devido à presença de cafeína.

### CAMBUQUIRA

As flores e folhas da planta de abóbora são usadas como tempero e em refogados, especialmente na culinária mineira.

### CRAVO-DA-ÍNDIA

Não é nativo do Brasil, mas foi introduzido no país e é cultivado na região de Ilhéus, na Bahia. É muito usado em doces, bebidas e em alguns pratos.

### PIMENTA-ROSA

É fruto da aroeira, uma árvore nativa do Brasil. Tem sabor levemente apimentado e adocicado, e é usada em receitas doces, salgadas e em drinks.

Alona Gumentuk on Unsplash



Além disso, comprar especiarias a granel é vantajoso em termos de sustentabilidade, economia e variedade na escolha, mas requer cuidados para a garantia da qualidade e segurança no consumo. “É importante atentar-se à cor, textura, aparência (ausência de detritos como pedras e insetos), aroma característico (frescor), local de venda (limpeza e organização, rotatividade de estoque) e armazenamento (fechado e sem umidade ou calor).”

Silvia recomenda evitar compras a granel em casos de pacientes oncológicos ou em outras situações de saúde que provoquem baixa imunidade, pois há sempre algum risco de contaminação nessa prática. Porém, excluindo-se essas hipóteses e tomando todas as precauções, é possível desfrutar dos benefícios das especiarias a granel, garantindo que esses produtos sejam frescos e seguros. ■



Shutterstock



Entre vulcões,  
paredões de  
gelo, cachoeiras,  
auroras boreais  
e uma vibrante capital,  
o país surpreende  
até o mais  
experiente viajante

ENTRE O CÉU E A TERRA:  
UMA JORNADA INESQUECÍVEL PELA

# Islândia

Diamond Beach





Gullfoss



Vestrahorn, na península de Stokksnes é uma das montanhas mais deslumbrantes do país

Curiosamente, foi quando o Eyjafjallajökull, esse vulcão de nome impronunciável para a maioria das pessoas, entrou em forte erupção em 2010, provocando o cancelamento de diversos voos transatlânticos e dentro da Europa, que o turismo da Islândia começou a mudar.

As muitas imagens da peculiar (e espetacular!) geografia do país ganharam páginas e telas do mundo todo e começaram a despertar maior interesse dos viajantes internacionais. Então vieram Game of Thrones e outras séries e filmes de sucesso utilizando seus cenários surreais como set de gravação.

Pronto: em poucos anos o país (com população total de menos de 400 mil habitantes) passou de alguns milhares de visitantes ao ano para um fluxo constante de mais de dois milhões deles atualmente.

Hoje, a Islândia vive o maior boom turístico de sua história. E, felizmente, ainda de maneira equilibrada e sustentável, com visitantes bem distribuídos ao longo de todo o ano – do luminoso (e disputado!) verão ao gélido inverno, marcado pelas frequentes auroras boreais.

Imensas cachoeiras, paredões de gelo, rochedos impressionantes, lagoas que parecem pintadas pela inteligência artificial, as cores indescritíveis da aurora boreal dançando no céu, a boa onda da capital Reykjavik. Esta sedutora nação insular, a mais ocidental de toda a Europa e parcialmente atravessada pelo Círculo Polar Ártico, onde chove, neva, graniza, venta, faz sol, tudo ao mesmo tempo, entrega mesmo ao viajante aquilo que promete.

#### TERRA DE CONTRASTES

Conhecida também como Terra do Fogo e do Gelo, a Islândia tem registros de milhões de anos – e curiosamente está em constan-

te mudança de localização, por estar sobre duas placas tectônicas em movimento ativo (há um trecho do rio no Parque Nacional Þingvellir que permite mergulho para espionar a peculiar fenda islandesa entre suas duas placas).

O enorme anel viário Ring Road é cenário da típica road trip islandesa, ele se estende por mais de 1.300 km ao redor de toda a região costeira do país, passando por cachoeiras, geleiras, gêiseres, campos de lava, praias de areia preta e fontes termais.

Para os mais aventureiros, o país reúne inúmeras rotas de trekking, escalada no gelo, tirolesa e diversas outras atividades cheias de adrenalina. Para os mais tranquilos, é possível também curtir o destino de maneira relax, chegando sem esforço físico a vários de seus principais pontos turísticos – e com deliciosas fontes termais para relaxar ainda mais. Seja qual for o estilo do viajante, a espetacular beleza cênica é sempre garantida.

As disputadas fontes termais da Lagoa Azul, a imensa Cachoeira Gullfoss, o majestoso Parque Nacional Þingvellir, com tantas atrações incríveis, o difícil é conseguir decidir o que visitar.

Para ver baleias, vale chegar à cidade de Husavík, onde costumam ser mais abundantes em alguns períodos do ano. Ali fica também o Geosea, uma fonte termal artificial cujas idílicas piscinas têm vista para o mar.

Há diversas belas praias na ilha e até surfistas em Ólafsfjörður. Aliás, tem até quem surfe sob a aurora boreal ali! Mas, mesmo no auge do verão, não espere passar calor na Islândia: embora possa haver picos próximos aos vinte graus, a temperatura média nos verões da ilha é de 10-12 graus centígrados. Por outro lado, mesmo no auge do inverno, é comum que as temperaturas fiquem próximas a 0°C.

Seja qual for a estação do ano, Dimmuborgir, um enorme campo de lava tomado por impressionantes formações rochosas, é

um passeio extremamente interessante. Há diversas opções de trilhas para explorá-lo, e a vizinha Hverfjall Crater é uma enorme cratera vulcânica acessível através de uma peculiar trilha em ziguezague.

O belo lago glacial Jökulsárlón está localizado atrás de uma enorme duna de areia e se encontra repleto de enormes pedaços da geleira Breidamerkurjökull que se soltam, não à toa foi cenário de muitos filmes e séries.

A cachoeira de Skógafoss, a duas horas da capital, é uma das mais impressionantes do país; mas é a montanha Kirkjufell a paisagem mais fotografada da Islândia. A bem da verdade, com paisagens sempre tão espetaculares, praticamente tudo no país é exaustivamente fotografado pelo turista...

#### CADA VEZ MAIS VIBRANTE CAPITAL

Importante dizer que nem só de aventura e vistas arrebatadoras vive a Islândia. É preciso reservar tempo suficiente para descobrir

a vibrante capital Reykjavik, ponto de chegada e partida para a maioria dos visitantes.

A cidade, aliás, tem se revelado cada vez mais interessante no quesito gastronomia e reúne agora diversos chefs e restaurantes aclamados – como o Tides, dentro do luxuoso hotel EDITION, e o Fiskfélagið, do chef Lárus Gunnar Jónasson, com seus deliciosos frutos do mar.

Reykjavik é surpreendente também no quesito artes – destaque para o excelente Museu de Arte de Reykjavík – e na sempre animada vida noturna. Sua espetacular biblioteca, a Nordic House, é ainda um excelente espaço de exposições.

Mas há descanso também na capital: a Sky Lagoon é a mais nova fonte termal de Reykjavik, e oferece um delicioso ritual de sete etapas: mergulho nas fontes termais quentes, mergulho na piscina fria, sauna seca com vista, caminhada pela névoa fria, esfoliação, sauna a vapor e ducha fria - com esse combo, não há jetlag que resista!



James Rathmell by Unsplash



Paisagem ao anoitecer no ION Adventure Hotel, no Parque Nacional Þingvellir



Yvon Hoogers by Unsplash

Lago glacial Jökulsárlón



Red Charlie by Unsplash

Cavalos



Hari Nandakumar by Unsplash

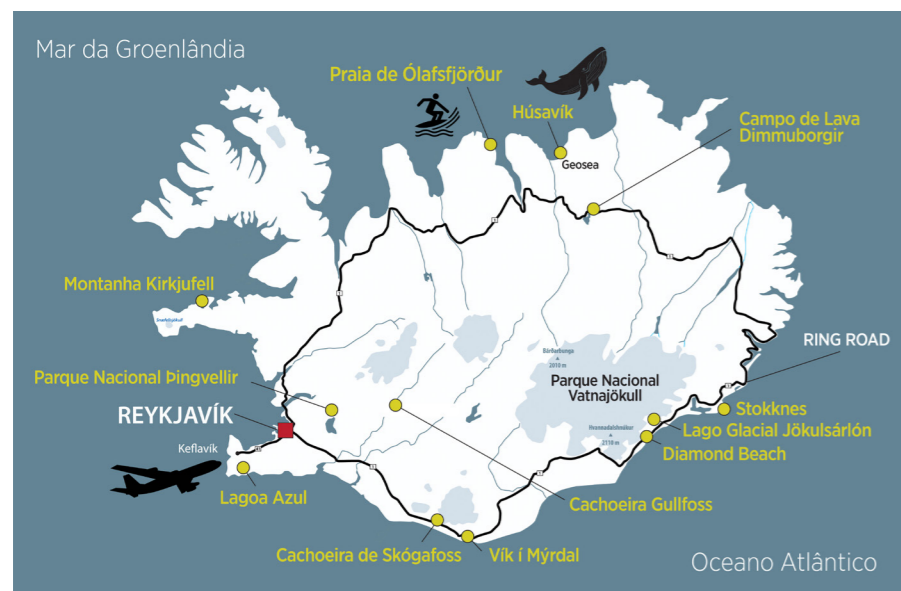
Igreja em Reykjavik



Kamil Kalbarczyk by Unsplash

Montanha Kirkjufell





Ring Road – oficialmente marcado como Rota 1 nos mapas –, que conecta a maioria das cidades, atrações e vilarejos icônicos da Islândia, o viajante precisa de pelo menos uma semana inteira.

É possível fazer o itinerário durante todo o ano e não é necessário alugar um veículo 4x4. O site Safe Travel e o aplicativo da ICE-SAR são os melhores amigos de uma boa road trip na Islândia: têm mapas atualizados sobre as condições de todas as estradas do país e alertas meteorológicos. Importante: o limite geral de velocidade é de no máximo 90 km/hora em estradas pavimentadas. Cinto de segurança, faróis acesos e cadeirinhas para crianças são obrigatórios; e o uso de celulares e a prática de off road são ilegais.

Com o carro alugado, os viajantes podem acessar o Ring Road para leste ou norte de Reykjavík, retornando à capital no final. Uma boa “técnica” para eventuais ajustes de última hora ao roteiro é fazer como os próprios islandeses: verificar qual o ponto mais ensolarado do seu itinerário naquele dia e rumar primeiro para lá. ■

## Road trip sem segredos

**A** Islândia tem fartura em tours guiados e experiências personalizadas que levam a todas as suas principais atrações turísticas. Também é cada vez mais comum contornar a ilha em um cruzeiro

de expedição, opção disponível apenas no verão europeu.

Mas, se a sua ideia é percorrer o destino em uma excitante road trip, vale saber que, para viajar pelos 1.322 km do mítico



Vík í Mýrdal

Balazs Buzsnyek by Unsplash



Aurora boreal sobre a montanha Kirkjufell

Piotr Kziesiak by Shutterstock





SÍRIO-LIBANÊS

# Sírio-Libanês, sempre perto de você

Conheça nossas unidades:



## Itaim (SP)

Rua Joaquim Floriano, 533

(11) 3394-0200

São nove andares preparados para realizar atendimentos de baixa e média complexidades, com o conforto e a excelência Sírio-Libanês.

Consultas e Especialidades Médicas

Centro de Diagnósticos

Centro Cirúrgico e Hospital-Dia

Centro de Oncologia

Reprodução Assistida

Centro de Imunização

Check-up Executivo



## Águas Claras (DF)

Rua Copaíba, 01 - Century Plaza | Torre B - 21º andar

(61) 2141-4000

Nossa equipe altamente capacitada oferece atendimento personalizado e multidisciplinar, proporcionando um cuidado de excelência, completo e acolhedor.

Centro de Oncologia

Cardiologia

Especialidades Médicas

Centro de Infusão



## Outras unidades:

### Em São Paulo

→ Hospital Sírio-Libanês Bela Vista

→ Unidade Jardins

### Em Brasília

→ Hospital Sírio-Libanês Brasília

→ Centro de Diagnósticos Asa Sul

→ Centro de Oncologia Asa Sul

→ Centro de Especialidades



# VEM CHEGANDO O VERÃO

SUA PELE MERECE CUIDADOS

Para evitar envelhecimento precoce e tumores de pele, é preciso usar fotoproteção, evitar o bronzamento e o excesso de sol, principalmente as pessoas de pele muito clara



Com o verão se aproximando, os cuidados com a pele ganham ainda mais importância. A Organização Mundial da Saúde (OMS) registra 1,5 milhão de novos casos de câncer de pele não melanoma por ano; e de melanoma, o mais agressivo, são cerca de 325 mil novos casos ao ano. A OMS tem alertado a população global sobre o aumento contínuo da incidência de câncer de pele devido à maior exposição à radiação ultravioleta (UV), principalmente causada por práticas inadequadas de proteção solar e pelo afinamento da camada de ozônio em algumas regiões do planeta.

Para falar sobre prevenção, tratamento e diagnóstico, a VIVER conversou com o Dr. Rodrigo Munhoz, oncologista titular e pesquisador clínico do Centro de Oncologia do Hospital Sírio-Libanês, além de coordenador do Programa de Residência Médica e do curso de Especialização em Dermatologia Oncológica na área de Ensino e Pesquisa da instituição.

#### Por que é importante falarmos sobre tumores de pele hoje?

Tumores de pele são um tema sempre muito importante porque são os mais frequentemente diagnosticados em todo o mundo,

independentemente de gênero. São centenas de milhares de novos casos a cada ano e, por outro lado, têm altíssima chance de cura e de prevenção, desde que estejamos informados sobre como agir em cada situação.

#### A que se atribui o alto número de casos a cada ano?

A incidência de tumores de pele vem crescendo muito nos últimos anos, melanoma e não melanoma. Parte desse aumento se dá em virtude do envelhecimento populacional, que ocorre a partir dos 60, 65 anos. O aumento da preocupação com a pele e o aperfeiçoamento das técnicas diagnósticas também contribuem para o crescimento. Há ferramentas cada vez mais modernas para verificação das lesões de pele. Tem aparelho capaz de fotografar todas as lesões do corpo, usar um algoritmo de inteligência artificial para estimar o risco de determinadas lesões e definir isso evolutivamente, com exames periódicos.

#### O que é preciso saber para prevenir?

Para começar, tanto o diagnóstico quanto a prevenção são fáceis. Para prevenir, basta adotarmos medidas como pouca ou nenhuma exposição ao sol e uso contínuo e correto da fotoproteção, que consiste em uso de protetor solar, de chapéus, evitar exposição em horário de pico e evitar o bronzamento. Além de reduzir os riscos de câncer, tais medidas atrasam o envelhecimento da pele.

#### Do ponto de vista do diagnóstico, o que é importante informar?

Qualquer profissional ou pessoa que tenha contato com a pele, inclusive tatuadores, massagistas, esteticistas ou parceiros, pode identificar uma lesão suspeita e alertar à pessoa para procurar um médico. Para suspeitar basta observar se a lesão está diferente do esperado. Por isso, esse é um tema em que a conscientização se traduz de fato em diagnós-

tico precoce, o que é fundamental para aumentar as chances de sucesso no tratamento.

#### O que um leigo pode observar em uma lesão de pele para levantar a suspeita de um câncer de pele?

Temos o ABCDE do melanoma, de que qualquer pessoa pode lançar mão para suspeitar de uma lesão e procurar um especialista. Observar se as lesões são assimétricas, de bordas irregulares, com coloração muito escura ou heterogênea, de dimensões acima de 5 a 6 milímetros (mais ou menos o tamanho da borracha na ponta do lápis) e que venham evoluindo, mudando ou elevando-se. Detectadas tais características, bem como sangramentos, dores e coceiras, é preciso procurar um dermatologista.

#### O que há de novo no tratamento desses tumores?

Em termos de tratamento, tumores de pele são os que mais tiveram mudanças. A imunoterapia, por exemplo, começou a existir a partir de estudos dedicados ao tratamento desses tumores e hoje faz parte do tratamento de todos os demais. Começamos usando para doenças metastáticas, passamos a usá-la para prevenção, hoje é usada antes da cirurgia em determinados casos.

#### O que é a imunoterapia?

Trata-se de um guarda-chuva de tratamentos que têm por base ativar o próprio sistema imune do paciente para reconhecer e combater o câncer, como se fosse um vírus ou bactéria. Há diferentes formas de imunoterapia: substâncias inflamatórias podem causar uma tempestade no organismo do paciente para tentar sensibilizar o sistema imune contra o tumor, há as terapias celulares – como linfócito infiltrante – e o carro-chefe desse modelo vem pela adoção de remédios que bloqueiam os freios do sistema imune, são os chamados checkpoints imunológicos.

Foto Rachel Guedes



#### Quais ganhos a imunoterapia conferiu ao tratamento?

Hoje usada em diferentes tumores sólidos, a imunoterapia começou, em 2011, no tratamento do melanoma; ganhou novo capítulo em 2014, 2015 e hoje é o padrão de tratamento para esses tumores. Ela mudou o dia a dia dos cuidados para tumores de pele e a perspectiva de vida. Antes, com a quimioterapia, o melanoma metastático não tinha cura. No longo prazo, tínhamos apenas 10% a 15% dos pacientes vivos. A mediana de sobrevida global era da ordem de 6 a 7 meses. Com a imunoterapia, temos hoje cerca de 50% de pacientes vivos em 5 anos, cerca de 44%, vivos em 10 anos, e perto de 25% nunca mais têm a progressão da doença, inclusive nos casos de metástases desafiadoras como as no fígado ou no cérebro. A mediana de sobrevida global passou para algo em torno de 45 a mais de 70 meses, e com a manutenção de uma boa qualidade de vida, diferentemente da quimioterapia. O desafio hoje é elevar essas curvas, e aí entram as novas terapias celulares, linfócito infiltrante.

#### O que é e como funciona a terapia com linfócito infiltrante?

Essa é uma nova técnica de imunoterapia, pertencente às terapias celulares, para tratar tumores de pele. Ela consiste em retirar um pedaço do tumor, isolar as células de defesa e reinfundí-las no paciente. É uma espécie de autotransplante seletivo contra o tumor. Todos os tratamentos são feitos no Centro de Oncologia do Sírio-Libanês. A instituição, aliás, é um centro de excelência em tumores de pele. Aqui, temos grupos multidisciplinares de cuidados, que se reúnem toda segunda-feira, e um Programa de Pós-Graduação em Oncologia Cutânea, também multidisciplinar. O Sírio-Libanês é pioneiro, inclusive, no uso do Tebentafusp para tratar o melanoma ocular, que não tinha tratamento até então. E as imunoterapias não param de evoluir. ■





# Tecnologia em movimento

ROBÔS SÃO INCUMBIDOS DE ENTREGAR INSUMOS OU REALIZAR SERVIÇOS DE LIMPEZA NAS DEPENDÊNCIAS DO HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS, E EXECUTAM SEU PAPEL COM EXCELÊNCIA

**Q**uem lembra do icônico R2-D2, robô da série de filmes Star Wars, que cumpria suas missões no espaço com lealdade e coragem, desde reparos na nave até o envio de mensagens secretas? Os robôs que assumem serviços operacionais no Hospital Sírio-Libanês podem ser considerados descendentes aprimorados dessa tecnologia exibida na famosa ficção.

Desde o primeiro semestre, um casal de robôs, de menos de um metro de altura, pode ser visto circulando pelos corredores e elevadores do Hospital Sírio-Libanês de São Paulo. Os dois fazem entregas de medicamentos e de materiais descartáveis. Um modelo semelhante trabalha no HSL de Brasília, cumprindo as mesmas funções.

“Circulam com tudo parametrizado: rota, destino, hora de saída. Voltam quando precisam recarregar a bateria”, conta a gerente de farmácia do HSL de São Paulo, Débora de Carvalho. “Costumam despertar curiosidade nos corredores e elevadores. A reação de pacientes e visitantes é muito positiva.”

A dupla de robôs tem gêneros distintos: um menino e uma menina, que receberam os nomes de Enzo e Valentina após uma eleição interna. Em datas temáticas, como o São João, são vestidos a caráter. “É uma forma de deixar a tecnologia menos dura”, justifica Débora. Já o modelo de Brasília, que é feminino, foi batizado de Eva.

Débora destaca que o HSL foi o primeiro hospital da América Latina a usar robôs. Há dez anos, braços robóticos são empregados na farmácia para separar medicamentos, se-



guindo as prescrições médicas e ordenando-os por unidade de internação, paciente e horário de administração de cada remédio. “Fazem ordenação cronológica, de forma precisa e segura, substituindo 80% da operação humana. A única diferença para os novos robôs é que não se locomovem, trabalham fixos no mesmo lugar”, acrescenta.

## FAXINEIRO INCANSÁVEL

Um novo robô já está cumprindo uma rotina de trabalho em fase de experiência, que terá duração de três meses, para possível “contratação” no Hospital Sírio-Libanês de São Paulo. É um modelo exclusivo para executar serviços de limpeza em pisos e áreas comuns do hospital.

Produtividade, tempo médio de limpeza por metro quadrado, fluxo, melhores ho-

rários para executar o trabalho são alguns itens avaliados nessa fase experimental, informa a gerente de hotelaria do HSL, Iramaia Rodrigues Nunes.

“Para limpar grandes áreas, o que exigiria muitas pessoas, os robôs são bastante vantajosos, pois levam menos tempo. É uma questão estratégica deslocar os recursos humanos para outros setores que demandam interação com pacientes”, afirma Iramaia.

O novo colaborador do HSL trabalha sete horas seguidas e descansa por duas horas, quando ele próprio se dirige a um local específico para recarregar a bateria. Durante a atividade de limpeza, ele despeja sozinho a água suja e se abastece novamente de água limpa.

Previamente, é feito um mapeamento de toda a área onde o robô vai atuar. Também são definidas a rota e a rotina de trabalho – por exemplo, os andares que ele vai percorrer e a escolha de uma limpeza seca e/ou úmida. O faxineiro automatizado parte, então, para a labuta, deslocando-se de acordo com o trajeto estipulado, podendo chamar o elevador por conta própria para subir ou descer de um andar para o outro.

“Essa tecnologia tem muito valor agregado para os pacientes, pois permite a limpeza contínua dos espaços do hospital e possibilita que as pessoas sejam deslocadas para atividades mais estratégicas”, defende Iramaia.

Mas caso haja pane na tecnologia? “O contrato com o fornecedor prevê manutenções, reposições de peças e pronto atendimento, para que não ocorra interrupção no trabalho”, responde ela. Os novos robôs têm sido bem recepcionados tanto por pacientes como por colegas de trabalho de carne e osso. ■



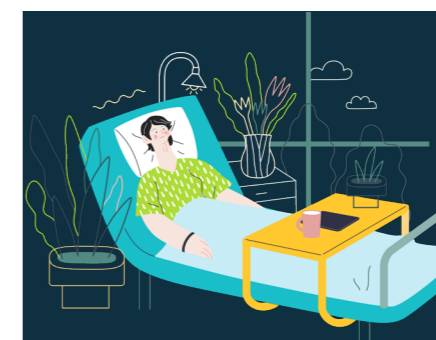
## RESPONSABILIDADE SOCIAL GANHA A GESTÃO DE TRÊS NOVOS HOSPITAIS PÚBLICOS ESTADUAIS



Ilustrações Shutterstock

O Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês (IRSSL) segue expandindo suas operações. Em junho último, a Organização Social (OS) venceu mais três chamamentos públicos e assumiu a gestão de três novos hospitais paulistas: o Hospital Regional Rota dos Bandeirantes (Hospital Regional de Barueri), o Hospital Geral de Taipas (HGT) e o Hospital Geral Vila Penteadado (HGVP). Com a importante conquista, o IRSSL amplia sua gestão de aproximadamente 640 leitos em 2023 para 1.289 leitos operacionais, reafirmando seu compromisso com a excelência na saúde pública.

Entre muitos diferenciais programados, a gestão Sírio-Libanês assegura para o Hospital Regional Rota dos Bandeirantes a parceria com a Faculdade de Medicina da USP e o Hospital das Clínicas, que passam a ser responsáveis pela coordenação de alguns dos futuros programas de residência médica do hospital, bem como a atuação do InRad (Instituto de Radiologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo), que será responsável pelo serviço de exames de imagem. “Estamos muito felizes com essa parceria e com a oportunidade de coordenar alguns dos programas de residência médica do novo hospital, garantindo a excelência na formação dos nossos futuros médicos e contribuindo para a melhoria contínua da saúde pública no Brasil”, afirma a Professora Eloisa Silva Dutra de Oliveira Bonfá, Diretora da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP). Para Carolina Lastra, diretora-executiva do IRSSL, a gestão das novas unidades do SUS é um marco significativo, pois reflete o empenho contínuo do Instituto em oferecer serviços de alta qualidade e atendimento humanizado para a população de São Paulo. “Nosso objetivo é assegurar que cada paciente do SUS tenha acesso ao melhor cuidado possível,” acrescenta a diretora.



De acordo com o Secretário Estadual da Saúde do Estado de São Paulo, Dr. Eleuses Paiva, esses hospitais são extremamente estratégicos para a saúde da população de São Paulo, e contar com o apoio e a experiência da equipe do Sírio-Libanês fará toda a diferença na gestão das unidades. “A integração entre o poder público e o privado fortalece a capacidade de resposta do SUS em São Paulo, especialmente em áreas críticas como oncologia, cardiologia e saúde mental. A população ganha em qualidade e agilidade no atendimento”, explica Dr. Eleuses. Fernando Ganem, Diretor-Geral do Hospital Sírio-Libanês, destaca que é um marco tanto para o Hospital quanto para o Instituto. “Esta é mais uma oportunidade de reafirmarmos nossas ações de impacto social para uma vida mais plena e digna, trabalhando para que as pessoas tenham acesso a uma saúde de qualidade”, afirma.

O Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês passou a gerir oficialmente o Hospital Regional Rota dos Bandeirantes em agosto deste ano, embora sua inauguração esteja prevista para dezembro de 2024. A unidade terá área total de 41 mil metros quadrados e 356 leitos, dos quais 50 de UTI (Unidade de Terapia Intensiva), atendimentos em oncologia com quimioterapia e radioterapia, além de cardiologia, ortopedia, neurologia, neurocirurgia e cirurgia bariátrica. Além disso, contará com oito salas cirúrgicas, 16 poltronas de quimioterapia e 20 consultórios;

leitos de Recuperação Pós-Anestésica (RPA), Pronto Atendimento com 28 leitos de observação, Hospital-Dia com 20 leitos, salas equipadas com tomografia e ressonância magnética; parque tecnológico de última geração com acelerador linear, hemodinâmica e aparelhagem completa e digital, entre outras áreas específicas.

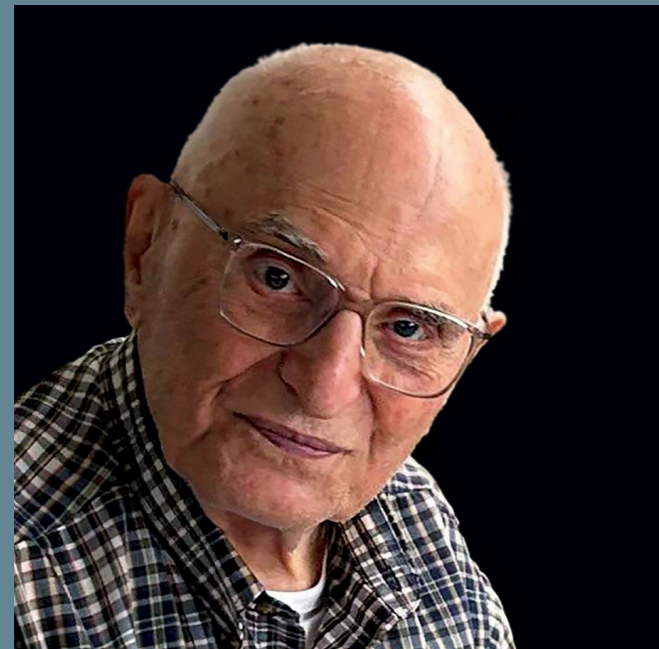
O Hospital Geral de Taipas e o Hospital Geral Vila Penteadado já são referência na saúde pública para a Zona Norte da cidade de São Paulo, região com 5,5 milhões de moradores, incluindo os municípios de Caieiras e Franco da Rocha. O Hospital Geral de Taipas tem capacidade instalada de 225 leitos e opera com 179 deles. O Hospital Geral de Vila Penteadado tem capacidade instalada de 159 leitos e opera com 118 deles. Ambos passaram oficialmente a ser administrados pelo Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês em setembro deste ano. ■

### SOBRE O INSTITUTO DE RESPONSABILIDADE SOCIAL SÍRIO-LIBANÊS (IRSSL)

Fundado em 2008, o Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês (IRSSL) nasceu com o propósito de fortalecer a atuação social voluntária da Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês na saúde pública do Brasil, tendo como missão levar a excelência administrativa e operacional, já reconhecida no setor privado, às esferas municipais e estaduais do País. Atualmente, o IRSSL é responsável pela gestão de 10 equipamentos de saúde: Hospital Municipal Infantil Menino Jesus (HMIMJ), Hospital Geral do Grajaú (HGG), Hospital Regional de Registro (HRR), Hospital Regional de Jundiaí (HRJ), AME Interlagos, AME Jundiaí, AMAS (UMANE), Núcleo de Saúde da Fundação Lia Maria Aguiar, Ambulatório de Cuidados em Saúde e Serviço de Reabilitação Lucy Montoro de Mogi Mirim.



Arquivo pessoal



## AMILCAR YAZBEK

POR RAUL CUTAIT

Dr. Amilcar Yazbek faleceu este ano, aos 97 anos de idade. Decano dos médicos do Hospital Sírio-Libanês, Dr. Yazbek exerceu a medicina com grande dignidade por mais de sete décadas, retirando-se apenas no ano passado, por motivos de saúde. Formado pela Faculdade de Medicina da USP em 1951, trabalhou como cirurgião na Santa Casa de São Paulo por oito anos, em uma época em que a maioria dos cirurgiões operava de tudo. No final da década de 50, decidiu instalar-se no bairro do Ipiranga, onde nasceu e sempre

morou. Inicialmente, montou um consultório em sua própria casa e, após alguns anos, pôde transferi-lo para uma casa contígua. Atitude simbólica, pois Dr. Amilcar e a medicina foram completos parceiros ao longo do tempo. Em poucos anos de carreira, tornou-se médico de referência do bairro, onde também atendia urgências em domicílios, independentemente das condições socioeconômicas dos pacientes. Sua fama e o apreço que seus pacientes tinham por ele levaram-no a atender casos clínicos demandados pela comunidade local, bem como a receber pacientes de outras regiões. No início, atendia no consultório por ordem de chegada e, quando alguém telefonava, sua secretária encaminhava a ligação sem nem mesmo perguntar o nome da pessoa em linha. Como bom médico que era, sabia quando encaminhar pacientes a outros colegas, sempre zelando pelo melhor para cada caso. E, assim, tive o privilégio de operar alguns de seus casos no Sírio-Libanês, desfrutando do prazer de sempre tê-lo em campo cirúrgico comigo. Dou aqui meu testemunho quanto à maneira afetuosa com que tratava cada um dos pacientes que compartilhamos.

Dr. Amilcar, junto à esposa Janete, constituiu uma bela família, com quatro filhos que completavam sua vida. Para sua felicidade, sua filha Laís e seu filho Guilherme também se entregaram à medicina. À moda antiga, médico como temos de ser, que muito amava a vida e o exercício da medicina, ele nos deixou um legado de grande valor, sendo um grande exemplo de profissional e ser humano. Sentirei sua falta! ■

# saúde a caminho

**Diversas especialidades de saúde,  
com a excelência Sírio-Libanês,  
onde você estiver**

► Casa ► Hotel ► Escritório ► Flat

Coleta de Exames Laboratoriais

Vacinas

Curativos

Sondagem Vesical

Administração de Medicação

Estomaterapia

Mapa e Holter

Avaliação Nutricional e Bioimpedância

Banhos

Telerreabilitação e Reabilitação Domiciliar



Agende agora:

Telefone: (11) 3394-0200

WhatsApp: (11) 97660-6337 (vacinas)

[hospitalsiriolibanes.org.br/saude-a-caminho](https://hospitalsiriolibanes.org.br/saude-a-caminho)



**HOSPITAL  
SÍRIO-LIBANÊS**





SÍRIO-LIBANÊS

# Soluções para empresas

Com mais de um século de experiência dedicada ao cuidado e à excelência clínica, o Hospital Sírio-Libanês está comprometido em levar seus padrões excepcionais de assistência além de suas fronteiras, expandindo seus negócios e abrindo portas para parcerias e projetos junto ao setor de saúde.



## Parcerias estratégicas:

Estamos abertos a colaborações com instituições de saúde que compartilhem nossa visão de excelência clínica, buscando elevar os padrões de cuidados médicos em conjunto.



## Desenvolvimento de serviços especializados:

Criamos serviços altamente especializados para atender às necessidades emergentes do setor de saúde, oferecendo soluções inovadoras e personalizadas.



## Expansão geográfica sustentável:

Estamos explorando novas oportunidades de expansão regional, levando nossos serviços de qualidade para comunidades além de nossas fronteiras tradicionais.



## Consultoria nas seguintes áreas:

Governança Corporativa e Operações, Governança Clínica e Cuidado de Saúde Baseado em Valor, Go-to-Market e Negócios e Dados, Tecnologia e Inovação.

Entre em contato e saiba mais: [consultoria@hsl.org.br](mailto:consultoria@hsl.org.br)