

Viver

23 | 2020



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**

LIXO:
NÃO
JOGUE
NADA
FORA



PRODUZIR
MENOS E
ADMINISTRAR
MELHOR
SÃO OS ÚNICOS
MEIOS PARA
REDUZIR
OS DESASTRES
NATURAIS



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

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

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

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

VENHA NOS CONHECER

Av. Santo Amaro, 6487
Santo Amaro - SP
Tel.: (11) 5523-2055
amaobranca@amaobranca.org.br
www.amaobranca.org.br
f A Mão Branca i _amaobranca



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

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

COLABORADORES
Mona Dorf

REVISÃO DE TEXTO
Kamila Queiroz

DIRETORA DE REDAÇÃO
Karin Faria (MTB - 25.760)

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

DIREÇÃO DE ARTE E DIAGRAMAÇÃO
Renata Buono

TRATAMENTO DE IMAGENS
BuonoDisegno

IMAGEM DE CAPA
Shutterstock

EDITORIAL

PROTEGER, PROTEGER E PROTEGER

Tempos de emergência exigem medidas de emergência, e não poderia ser diferente na revista que nos representa. A presente edição da VIVER já estava fechada quando o SARS-Cov2 chegou ao Brasil, mas foi adaptada às atuais necessidades antes de chegar a nossos leitores. Por essa razão, pela primeira vez em quase uma década de existência, a VIVER não terá versão impressa. Por mais que conheçamos o prazer de um leitor em folhear uma publicação, o momento exige cuidados para evitar que o vírus circule, e essa edição digital é mais uma de nossas medidas.

Nas páginas a seguir, você tomará conhecimento de todas as outras iniciativas adotadas por nossa instituição para cuidar com excelência de nossos pacientes nessa fase, conter o vírus e manter a segurança de todos. Sob o lema "proteger, proteger e proteger", instalamos um protocolo emergencial que inclui equipes muito bem treinadas, fluxos e alas separados, redução e triagem de visitantes, enfim, um conjunto de medidas extraordinárias para tornar o hospital um dos lugares públicos mais protegidos contra contaminações cruzadas e garantir a segurança, pois temos ciência de que epidemias vêm e vão e as demais patologias não podem esperar.

Além disso, a presente edição traz temas voltados à saúde do nosso planeta, pois entendemos que cuidar dele é cuidar de todos e também é nosso dever como guardiões da saúde. A matéria de capa fala da importância da gestão do lixo, e tem também reportagem sobre a redução da emissão de gases tóxicos na atmosfera.

O meio ambiente sempre foi uma preocupação dessa instituição, tanto que, há mais de duas décadas, mantemos uma área dedicada exclusivamente a isso. Toda a nossa produção de lixo e gases tóxicos é mapeada e está em tratamento. Fruto desse esforço, em 2019, reciclamos 1.220,6 toneladas de resíduos sólidos, conquistamos o crédito de primeiro hospital brasileiro a ser carbono neutro e nos tornamos exemplo na 25ª edição da COP (Conferência das Partes), da ONU (Organização das Nações Unidas), que aconteceu em Madri. Você vai conferir os detalhes na reportagem de capa e na seção Responsabilidade.

PAULO CHAPCHAP

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

Sírio-Libanês: conheça todas as medidas de emergência adotadas para evitar riscos de contaminação cruzada no ambiente hospitalar durante a pandemia

08

CAPA

Produzir menos lixo e geri-lo melhor garante saúde e qualidade de vida a todos

20

VIVER

20 | VIVER COM QUALIDADE

Memória: não se assuste com os esquecimentos, eles são saudáveis

26 | BEBER

Gim está na moda, é bonito e refrescante, mas engorda e pode trazer danos à saúde

28 | PASSEAR

Parques são as verdadeiras praias de cidades como São Paulo e Brasília e garantem diversão a todos

36

ÁREA MÉDICA

36 | DE PONTA

Sírio-Libanês é a primeira instituição de saúde carbono neutro, no Brasil

38 | DE PONTA

Estudo preliminar tem sucesso no uso de anticoagulantes contra Covid-19



42 | SEM JALECO

De 14 horas diárias de trabalho para um mês em alto-mar, velejar mudou a rotina do neurorradiologista Guilherme Caldas



46 | RESPONSABILIDADE

Mais um hospital público sob gestão do IRSSL recebe certificado ONA de qualidade

48

RETRATO

Dr. Sami Arap, um dos maiores urologistas e pesquisadores da medicina brasileira é o homenageado desta edição

LuckyStep/Shutterstock

Equipes treinadas, fluxos e alas separados e triagem de visitantes tornam o Hospital Sírio-Libanês um local seguro para a realização de todos os procedimentos em saúde

AS OUTRAS DOENÇAS NÃO PODEM ESPERAR

A tento a todos os seus pacientes e consciente de que outras doenças não esperam pelo fim da pandemia, desde que recebeu o primeiro caso de Covid-19, o Hospital Sírio-Libanês está pronto para reduzir o máximo possível os riscos de contaminação cruzada. “Se há uma certeza frente a epidemias é que elas acabam, mas, enquanto passamos por uma, a meta é proteger triplamente a população e os nossos pacientes”, afirma doutor Paulo Chapchap, diretor-geral da Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês. A instituição sempre manteve processos sólidos de segurança e qualidade de serviços de saúde, desde de 2007 é acreditada pela Joint Commission International (JCI), cuja certificação, renovada a cada três anos, atesta padrão internacional a esses processos. No entanto, ciente de que uma época de emergência exige medidas de emergência, o Sírio-Libanês adotou protocolos ainda mais rigorosos de segurança para atender a seus pacientes.

Hoje, o hospital mantém fluxos totalmente separados para pacientes de outras patologias e suspeitos ou portadores da Covid-19, blocos, entradas, elevadores e circulação são independentes e inteiramente supervisionados para que não haja contato entre os grupos suspeitos de portar o vírus e os demais pacientes da instituição.

De acordo com doutor Felipe Duarte, coordenador de práticas médicas do hospital, é muito difícil que qualquer pessoa seja contaminada em um hospital que estabelece um controle tão rígido das medidas de proteção. “Eu, por exemplo, circulo diariamente pelas unidades dedicadas a pacientes com Covid-19, desde que a pandemia começou, e até aqui não contrai o vírus”, afirmou. “Se você me perguntar o lugar mais seguro para evitar a Covid-19 hoje, eu lhe digo que é o hospital. Pois é um lugar em que as pessoas usam corretamente os equipamentos de proteção, higienizam as mãos e em que eu sei onde estão as pessoas contaminadas”, completa o médico.

MEDIDAS ADOTADAS

- 1. O hospital inteiro está usando máscara 24 horas por dia.** Além de sempre manter toda a equipe treinada para o uso de EPIs (equipamentos de proteção individual) como máscaras e luvas, hoje ninguém entra no Sírio-Libanês sem ter as mãos higienizadas com álcool em gel, colocar a máscara cirúrgica, ter a temperatura do corpo aferida e receber orientações gerais de uso do material e da circulação interna.
- 2. As entradas são totalmente independentes.** Os pacientes de outras patologias são recebidos pela entrada dos Blocos C e D, na rua Adma Jafet, e pacientes sob suspeita de Covid-19, pelo Pronto Atendimento, cuja entrada principal, fica na rua Barata Ribeiro.
- 3. Elevadores separados.** Para evitar que os fluxos se cruzem, a equipe de arquitetos, engenheiros e médicos redesenhou inteiramente o uso dos elevadores. Agora, há elevadores para pacientes com Covid-19 e outros para pacientes das demais patologias. Além disso, foi intensificada a higiene dos botões e dos corrimãos.
- 4. Alas separadas.** O hospital reservou alas específicas para os pacientes com Covid-19. Há dois andares do Bloco C destinados exclusivamente à internação de tais pacientes. Os prontos atendimentos e as unidades de terapia intensiva (UTIs) também foram separados.
- 5. Pronto atendimento com fluxos separados para triagem, atendimento e observação.** Pacientes com suspeita ou confirmação de Covid-19 são triados e atendidos em área específica, apartada do local onde pacientes com outras patologias estão.
- 6. Unidades de terapia intensiva (UTIs) separadas.** A UTI Geral, com quatro alas intercomunicáveis, e a UAIC, outra unidade de cuidado intensivo de última geração, passaram a internar somente pacientes com Covid-19. Para os pacientes com outras patologias ficou inteiramente reservada a UTI Cardiológica, totalmente apartada e sem qualquer comunicação com as outras UTIs. Também não há intercâmbio de profissionais entre as unidades.
- 7. Roupas separadas.** As roupas são higienizadas e deixadas nos andares destinados ao tratamento do vírus. Assim que as alas foram separadas, os profissionais que atuam nelas passaram a usar roupas cirúrgicas ao assumir suas atividades e as deixam no local ao sair do trabalho.
- 8. Centro cirúrgico e centro de diagnóstico separados.** As salas cirúrgicas reservadas aos pacientes com Covid-19 foram separadas e houve adoção de protocolos de circulação de ar adequados para eliminar qualquer contato. O centro de diagnóstico também teve fluxos e aparelhos alterados. Há aparelhos dedicados somente aos pacientes com Covid-19, que não são usados pelos demais.

SÍRIO-LIBANÊS É LÍDER EM REPUTAÇÃO NO SETOR DE SAÚDE BRASILEIRO

Hospital Sírio-Libanês é o mais bem posicionado de seu segmento no ranking de reputação e imagem corporativa do mercado brasileiro, segundo o Monitor Empresarial de Reputação Corporativa (Merco). A instituição foi reconhecida pelo trabalho em assistência médico-hospitalar nos sistemas público e privado, em sua atuação social responsável.

A 6ª edição do ranking ouviu 4.173 entrevistados, em 2019. Primeiro, membros da alta direção de empresas com faturamento acima de U\$ 40 milhões escolhem as dez companhias com melhor reputação. Em seguida são entrevistados população geral, analistas financeiros, ONGs, sindicatos, associações de consumidores, jornalistas econômicos, catedráticos de universidades, representantes do governo e gestores de mídias sociais, além da avaliação de canais e mídias sociais feita pela própria Merco Digital.

“Mais do que nunca, para nós, é muito importante esse reconhecimento. Estamos engajados em oferecer assistência à saúde e cuidado a todos os brasileiros, seja pela atuação em nossas unidades ou por nossos programas de responsabilidade social estendidos a todo o Brasil, em colaboração com o Ministério da Saúde. Esse reconhecimento nos dá a segurança de seguir em nossa missão de sempre entregar valor a nossos pacientes, contribuindo para uma sociedade mais justa e fraterna”, disse Dr. Paulo Chapchap, diretor geral do hospital.

PopTika/Shutterstock



INVESTIMENTOS SOCIAIS É A NOVA ÁREA DO SÍRIO-LIBANÊS

Desde outubro de 2019, o Hospital Sírio-Libanês conta com uma área de Investimentos Sociais com o objetivo de entender e mapear todos os projetos sociais da instituição, bem como definir as frentes prioritárias de ação e sintonizá-las com o interesse dos doadores. A nova área passará a orquestrar projetos existentes e doadores interessados, atuando desde a apresentação de tais iniciativas aos interessados até a

garantia da prestação de contas do investimento a cada um e à sociedade. Trata-se de uma célula interna de captação de recursos para incrementar investimentos em todos os projetos do Sírio-Libanês que podem trazer benefícios não só à comunidade de usuários do hospital, mas à sociedade como um todo. O desafio original é subdividir os projetos em cinco frentes de atuação – Ensino e Pesquisa, Sustentabilidade Ambiental, Responsabilidade Social, Inovação e Infraestrutura e Tecnologia e assegurar que todas as informações sobre cada frente cheguem ao doador, pessoa física ou jurídica. “Faremos o trabalho de apresentação detalhada de cada projeto, do valor do investimento e de como será a contrapartida para o doador, indo desde prestação de contas, produção de relatórios até o conhecimento in loco dos projetos escolhidos. Entre nossas principais atribuições está a manutenção do espírito filantrópico da instituição, pois está na essência da Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês, desde de sua fundação, em 1921, retribuir aos brasileiros a acolhida calorosa que aqui tiveram”, conclui Fabiana Baccas, gerente da área. **Para mais informações:** investimentosocial@hsl.org.br



Roman Zalety/Shutterstock

ONCOLOGIA RECEBE CERTIFICAÇÃO QOPI

O Centro de Oncologia do Hospital Sírio-Libanês (HSL) recebeu mais um reconhecimento de qualidade: a certificação do programa QOPI (Quality Oncology Practice Initiative), da Sociedade Americana de Oncologia Clínica (ASCO). A acreditação é concedida aos centros de hematologia e oncologia que atendem aos altos padrões de qualidade reconhecidos internacionalmente no cuidado ao paciente com câncer. Com a conquista, o HSL passa a ser uma das poucas instituições fora dos Estados Unidos a ter essa certificação. No Brasil, somente seis entidades possuem o selo.

Os critérios avaliados foram a capacitação e competência dos profissionais, documentação de prontuários, clareza e precisão nas orientações fornecidas aos pacientes e familiares, além de serviços de suporte e atenção. Foram avaliadas também todas as etapas de atendimento, desde a prescrição, preparo e administração até o monitoramento dos tratamentos quimioterápicos. “Antes da avaliação oficial, já atendíamos 97% dos padrões. Os certificadores da ASCO ficaram impressionados com os índices alcançados pelo Sírio-Libanês, o que nos deixa muito orgulhosos”, comemora Dr. Artur Katz, diretor do Centro de Oncologia em São Paulo.

MÉDICO DO HSL LANÇA LIVRO SOBRE VINHOS

Acaba de chegar às livrarias *Degustação de vinhos: rigor e prazer*, um guia sobre vinhos assinado por doutor José Luiz Alvim Borges, ilustrado por Nik Neves e editado pela Martins Fontes.

No livro, do ponto de vista sensorial, o autor discorre sobre como atuam os sentidos, visão, olfato, paladar, na apreciação do vinho e relaciona os componentes da bebida às boas sensações que ela promove. Do ponto de vista técnico, ele aponta causas e consequências de erros de avaliação de um vinho e ensina o leitor a degustá-lo sistematicamente para fugir às distorções de provas informais. Doutor Borges, além de enólogo, é coloproctologista e pesquisador do Hospital Sírio-Libanês.



Lixo

é coisa séria

Especialistas mundo afora alertam: se não for adotada uma gestão adequada, o lixo protagonizará a próxima crise global

A lei que organiza a forma como país lida com o lixo, exigindo dos setores públicos e privados transparência no gerenciamento de seus resíduos, tem uma década. Trata-se da Política Nacional de Resíduos Sólidos (PNRS), implantada em 2010, (Lei nº 12.305) e regulamentada pelo decreto 7.404/10, do mesmo ano. De lá para cá, algumas campanhas e muitas notícias sobre os danos socioambientais da má gestão do lixo vêm alertando a população sobre a importância da reciclagem e do consumo consciente. No entanto, pouco se fez. O Brasil recicla somente 1% dos plásticos que produz, segundo dados do WWF (Fundo Mundial para a Natureza) e, conforme estudo recente do Ibope Inteligência, 66% da população brasileira desconhece a coleta seletiva, e 39% não separam sequer o lixo orgânico do inorgânico.

As consequências do descaso generalizado com resíduos sólidos são conhecidas: tragédias naturais, enchentes, mananciais e meio ambiente poluídos e, segundo dados da Associação Brasileiras das Empresas de Limpeza Pública e Resíduos Especiais (Abrelpe), 6,3 milhões de toneladas desses resíduos permanecem sem ser recolhidas nas cidades brasileiras a cada ano. O Brasil é o campeão latino-americano na produção de resíduos sólidos. Segundo levantamento da ONU Meio Ambiente, o país é responsável por 40% do total gerado na América Latina e Caribe. A geração total de resíduos sólidos urbanos (RSU) no Brasil chegou a 79 milhões de toneladas por ano, com tendência de crescimento observada desde 2015. Os dados da Abrelpe dão conta ainda de que, de 2018 para 2019, passamos da produção diária de 214.868 toneladas para 216.629, o que representa mais 10 estádios do Maracanã cheios de lixo a cada dia (Panorama dos Resíduos Sólidos no Brasil- 2018/2019).

De acordo com os levantamentos oficiais,

se essa tendência de crescimento for mantida nos próximos anos, até 2030, o Brasil alcançará uma geração anual de 100 milhões de toneladas de lixo. “A gestão do lixo é urgente, ou viveremos em breve mais esta crise nacional”, afirma Carlos Silva Filho, diretor-presidente da Abrelpe. No mundo, a produção de lixo deve ter um aumento de 1,3 bilhão de toneladas para 2,2 bilhões de toneladas até o ano de 2025, segundo as estimativas do Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (Pnuma). Para os especialistas da entidade, a gestão dos resíduos e o descarte correto de materiais tornam-se imprescindíveis para o desenvolvimento sustentável global.

Para os participantes da Parceria Global sobre Gestão de Resíduos (GPWM - na sigla em inglês), realizada em Osaka, no Japão, ano passado, necessidades básicas dos seres humanos, como água limpa e segurança alimentar, podem estar sob ameaça por conta de práticas impróprias na gestão de resíduos e por conta dos efeitos de hábitos de consumo nocivos ao meio ambiente.

O BRASIL
É RESPONSÁVEL POR

40%

DO TOTAL DE RESÍDUOS SÓLIDOS
GERADOS NA
AMÉRICA LATINA E CARIBE

39%

DOS BRASILEIROS
NÃO SEPARAM O LIXO ORGÂNICO
DO INORGÂNICO





GRANDE VILÃO

Segundo o estudo lançado pelo WWF (Fundo Mundial para a Natureza), contando somente o volume de plástico que vaza para os oceanos todos os anos, a soma beira 10 milhões de toneladas. Nesse ritmo, até 2030, encontraremos o equivalente a 26 mil garrafas de plástico no mar a cada km². “Nosso método atual de produzir, usar e descartar o plástico está fundamentalmente falido. É um sistema sem responsabilidade, e atualmente opera de uma maneira que praticamente garante que volumes cada vez maiores de plástico vazem para a natureza”, afirma Marco Lambertini, diretor-geral do WWF-Internacional.

O Brasil, segundo dados do Banco Mundial, é o 4º maior produtor de lixo plástico no mundo, com 11,3 milhões de toneladas, ficando atrás apenas de Estados Unidos, China e Índia. Desse total, mais de 10,3 milhões de toneladas foram coletadas (91%), mas apenas 145 mil toneladas (1,28%) foram efetivamente recicladas, ou seja, reprocessadas na cadeia de produção como produto secundário. Esse é um dos menores índices da pesquisa e bem abaixo da média global de reciclagem plástica, que é de 9%.



É O VOLUME DE PLÁSTICO QUE VAZA PARA OS OCEANOS A CADA ANO



IMPACTO À SAÚDE E AO MEIO-AMBIENTE

A poluição por plástico afeta a qualidade do ar, do solo e sistemas de fornecimento de água. A queima ou incineração do plástico pode liberar na atmosfera gases tóxicos, como dióxido de nitrogênio, dióxido de enxofre e outros extremamente prejudiciais à saúde humana. O descarte ao ar livre polui aquíferos, corpos d’água e reservatórios, provocando aumento de problemas respiratórios, doenças cardíacas e danos ao sistema nervoso de pessoas expostas.

Na poluição do solo, um dos vilões é o microplástico oriundo das lavagens de roupa doméstica e o nanoplástico da indústria de cosméticos, que acabam não sendo filtrados no sistema de tratamento de água das cidades e acidentalmente usados como fertilizante, em meio ao lodo de esgoto residual. Lançadas no meio ambiente, essas partículas ampliam a contaminação.

Micro e nanoplásticos vêm sendo ainda

consumidos por humanos via ingestão de sal, pescados, principalmente mariscos, mexilhões e ostras. Estudos indicam que 241 em cada 259 garrafas de água também estão contaminadas com microplásticos. Apesar de alarmante, ainda são pouco conhecidos os impactos dessa exposição humana, a longo prazo.

Embora ainda haja poucos estudos sobre o impacto da ingestão de plástico por seres humanos e outras espécies de animais, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou, em 2018, que entender os efeitos do microplástico na água potável é um passo importante para dimensionar o impacto da poluição de plásticos em humanos.

Um estudo da Abrelpe feito em 2017, somente para o estado de São Paulo, apontou um prejuízo anual de R\$ 420 milhões devido ao tratamento de saúde e a recuperação ambiental, necessários em decorrência da má gestão dos resíduos. Segundo o levantamento, o estado ainda mantém 43 unidades

inadequadas de descarte de resíduos, entre lixões e aterros controlados, que recebem mais de 14 mil toneladas de lixo por dia. Todo esse resíduo sem destino e tratamento adequados impacta a vida de cerca de 11 milhões de pessoas, comprometendo saúde, qualidade de vida e degradando o meio ambiente. “Esses locais são a maior fonte de poluição contínua da atualidade, contaminam mananciais, fauna, flora, alimentos e a vida de milhares de pessoas, com substâncias tóxicas e cancerígenas”, afirma o diretor-presidente da Abrelpe, Carlos Silva Filho. Motivo suficiente para fazer valer diretrizes da Política Nacional de Resíduos Sólidos e encerrar lixões e unidades inadequadas de depósito de resíduos, na opinião de Silva Filho.

RESPONSABILIDADE DE TODOS

Vale lembrar a essa altura que o lixo é produção de todos e que administrá-lo corretamente é responsabilidade de todos: cidadãos, empresas e instituições. É o que lembra a diretora-geral do Programa das Nações Unidas para Assentamentos Humanos (ONU-Habitat), Maimunah Sharif, sem-

+ “O cidadão atento tem capacidade de escolher representantes preocupados com o meio-ambiente, jogar os sólidos no lugar certo e se recusar a consumir produtos que não respeitem o meio ambiente, deixando de comprar os que vêm em embalagens inadequadas (plásticas e em duplicidade), optando por comprar a granel e exigindo das empresas modelos de embalagens reutilizáveis”



pre que pode, cobrando mudanças não só das autoridades, mas nos padrões gerais de consumo de cada um para combater o excesso de lixo nas cidades.

É o estado que paga a conta, mas são as pessoas que adoecem. Mundialmente, pelo menos 1% da população nos grupos de risco desenvolve doenças causadas pelo descarte e destinação incorretos de resíduos. No Brasil, 76,5 milhões de brasileiros ainda sofrem com a destinação inadequada dos resíduos, já que cerca de 30 milhões de toneladas de resíduos são dispostas em lixões ou aterros controlados. Moradores das localidades em que os lixões estão situados, catadores de materiais recicláveis e trabalhadores de limpeza urbana são os principais grupos afetados por doenças decorrentes do não tratamento dos resíduos, mas o risco se estende a toda a sociedade pela contaminação de água, solo, ar, fauna e flora.

De acordo com os especialistas, está na hora de nos comprometermos com a gestão do lixo. Isso vai do consumo ao descarte adequado e passa pela exigência cidadã de que autoridades competentes atuem para resolver o problema. Segundo Silva Filho, diretor-presidente da Abrelpe, o cidadão atento ao problema tem capacidade de escolher representantes preocupados com o meio-ambiente, jogar os sólidos no lugar certo e se recusar a consumir produtos que não respeitem o meio ambiente, deixando de comprar os que vêm em embalagens inadequadas (plásticas e em duplicidade), optando por comprar a granel e exigindo das empresas modelos de embalagens reutilizáveis. “Como era feita a venda de refrigerantes antes da adoção da embalagem pet, para comprá-los, tínhamos de levar o litro vazio em troca do cheio ou pagar mais caros por um novo. Enfim, é urgente que cidadãos e autoridades encarem a gestão do lixo como prioridade, precisamos aprender a descartar e a consumir para termos um mundo sustentável”, conclui.



O FECHAMENTO DOS lixões: UMA MUDANÇA QUE VALE A PENA

Estimativas da Associação Brasileira das Empresas de Limpeza Pública e Resíduos Especiais (Abrelpe) mostram ainda que, com investimentos de R\$ 7,5 bilhões, até 2023, seria possível encerrar a operação de lixões e aterros controlados no Brasil para vir a substituí-los por unidades adequadas. O Brasil ainda mantém cerca de 3 mil lixões inadequados em funcionamento. O valor necessário para encerrar as operações destes espaços representa pouco mais da metade dos R\$ 13,5 bilhões que o país deve gastar nos próximos cinco anos por causa dos lixões existentes em tratamentos de saúde e recuperação ambiental. “Com esses recursos, o País poderia fechar todos os seus lixões e modernizar significativamente seu sistema de gestão de resíduos, cumprindo com as diretrizes da Política Nacional de Resíduos Sólidos”, declara Carlos Silva Filho.

Cabe informar, no entanto, que só fechar o lixão não resolve o problema. Lixões são depósitos clandestinos que recebem toda qualidade de lixo, sem os critérios de segurança ambientais e o tratamento adequado do solo que há nos aterros sanitários. Esse estudo da Abrelpe calculou somente o valor para encerrar o uso dos lixões já estabelecidos, não inclui, pois, as despesas de encerramento e remediação total, que incluiria a retirada do lixo contido nesses lixões, a recuperação do solo e redução de danos ambientais. Este estudo também não incluiu os impactos socioambientais de longo prazo, considerando vinte a trinta anos após o encerramento das atividades desses lixões clandestinos.

Os 15 objetivos da PNRS*

1

Proteção da saúde pública e da qualidade ambiental;

2

Estímulo à adoção de padrões sustentáveis de produção e consumo de bens e serviços;

3

Não geração, redução, reutilização, reciclagem e tratamento dos resíduos sólidos, bem como disposição final ambientalmente adequada dos rejeitos;

5

Redução do volume e da periculosidade dos resíduos perigosos;

6

Incentivo à indústria da reciclagem, tendo em vista fomentar o uso de matérias-primas e insumos derivados de materiais recicláveis e reciclados;

4

Adoção, desenvolvimento e aprimoramento de tecnologias limpas como forma de minimizar impactos ambientais;

8

Articulação entre as diferentes esferas do poder público, e destas com o setor empresarial, com vistas à cooperação técnica e financeira para a gestão integrada de resíduos sólidos;

9

Capacitação técnica continuada na área de resíduos sólidos;

7

Gestão integrada de resíduos sólidos;

10

Regularidade, continuidade, funcionalidade e universalização da prestação dos serviços públicos de limpeza urbana e de manejo de resíduos sólidos, com adoção de mecanismos gerenciais e econômicos que assegurem a recuperação dos custos dos serviços prestados, como forma de garantir sua sustentabilidade operacional e financeira, observada a lei a 11.445, de 2007;

11

Prioridade, nas aquisições e contratações governamentais, para:
a. produtos reciclados e recicláveis;
b. bens, serviços e obras que considerem critérios compatíveis com padrões de consumo social e ambientalmente sustentáveis;

12

Integração dos catadores de materiais reutilizáveis e recicláveis nas ações que envolvam a responsabilidade compartilhada pelo ciclo de vida dos produtos;

13

Estímulo à implementação da avaliação do ciclo de vida do produto;

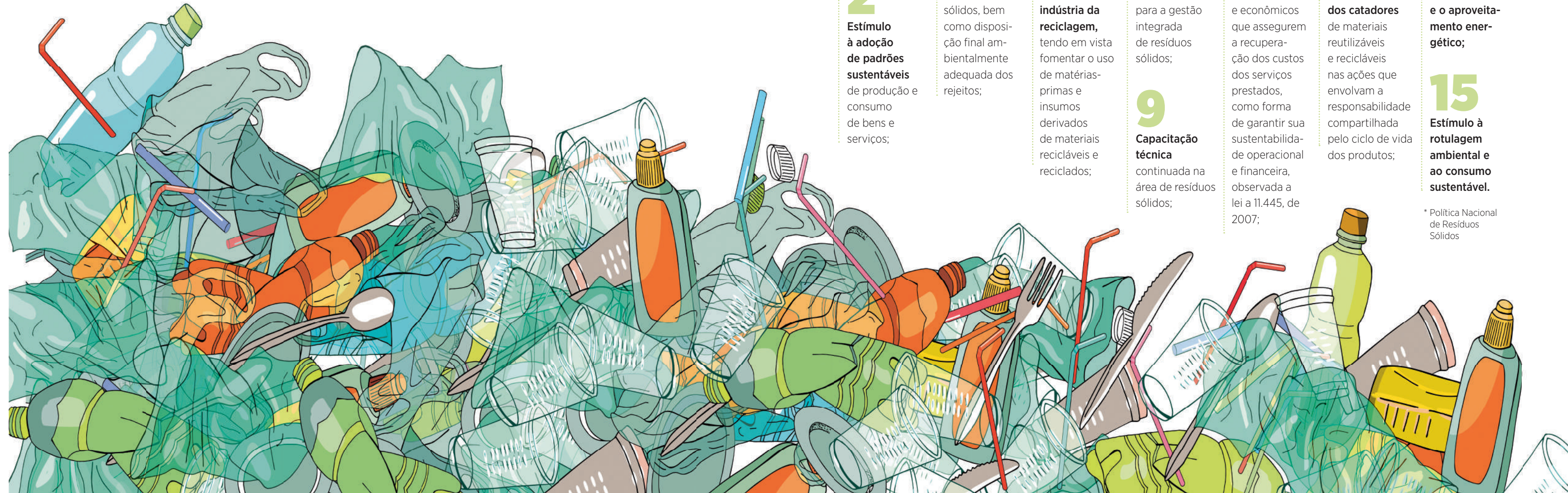
14

Incentivo ao desenvolvimento de sistemas de gestão ambiental e empresarial voltados para a melhoria dos processos produtivos e ao reaproveitamento dos resíduos sólidos, incluídos a recuperação e o aproveitamento energético;

15

Estímulo à rotulagem ambiental e ao consumo sustentável.

* Política Nacional de Resíduos Sólidos



AQUI O
lixo
É UM
luxo

Desde 1998, a gestão do lixo faz parte da agenda do Hospital Sírio Libanês. Na ocasião implantou o PGRS (Plano de Gerenciamento de Resíduo de Serviço de Saúde) e a comissão de resíduos. Em 2006, implantou a gestão ambiental e ano passado a tornou Gerência de Sustentabilidade Ambiental, uma área interna destinada a reduzir ao máximo os danos que as atividades da instituição possam causar ao meio ambiente.

Com a iniciativa economizou 5% no custo de destinação de resíduos aos lixões e **diminuiu em 50% o envio de resíduos para os lixões**. Em 2019, **reciclou 1.220,6 toneladas de resíduos sólidos, conquistou o crédito de primeiro hospital brasileiro a ser carbono neutro** e foi citado na publicação de um dos mais importantes eventos sobre clima do mundo, a 25ª edição da COP (conferência da ONU sobre o clima), que aconteceu em dezembro último em Madri (reportagem completa na seção Responsabilidade).

O HSL gerencia, diariamente, 8,9 toneladas de resíduos, sendo que 22% são resíduos infectantes e perfurocortantes, 37% são resíduos comuns, 3% são resíduos químicos perigosos e radioterápicos e 38% são resíduos recicláveis. Estes são subdivididos em 19 itens: papelão, papel, plástico duro, plástico mole, metal, vidro, alumínio, pilhas e baterias, lâmpadas, lâminas de impressão de raio-X, isopor, embalagens de álcool gel, manta SMS (usada para envolver produtos cirúrgicos), eletrônicos, tetrapack, seringas, madeira e dois projetos envolvendo a comunidade interna e externa, a Retorna Machine, para os funcionários e o projeto catadores, para a comunidade da Bela Vista. A equipe dá destino adequado também ao lixo orgânico. Com o projeto interno de compostagem, de março de 2010

a dezembro de 2019, **o Sírio-Libanês contribuiu para reduzir o impacto ambiental desviando mais de 6.950 toneladas de resíduo orgânico do aterro sanitário**.

A equipe criou também o projeto Consumo Consciente, orientando os acompanhantes de pacientes a reaproveitar a roupa de cama e de banho. Com isso conseguiu reutilizar 4.051 kits em 2019. Isso corresponde ao reaproveitamento de 11 toneladas de roupa e gera a **economia de 230.907 litros de água**, reduzindo ainda mais o impacto ambiental. No projeto Catadores da Bela Vista, além de cuidar da saúde dos profissionais com uma consulta semanal, a instituição doou, em 2019, 187 toneladas de papelão. Em parceria com a AMA Humaitá, ajuda também na geração de renda desses catadores, que é de R\$ 1.262,30 mensais. A Retorna

Machine é uma máquina que a área instalou na entrada de funcionários, no 2ºSS. As pessoas que por lá passam podem se cadastrar para depositar lixo reciclável como plásticos, metais e vidros. Ao dispensar lixo reciclável na máquina, o profissional ganha pontos que podem ser revertidos para compra de livros, bilhete único ou em desconto na conta de luz da Enel.

De acordo com Gizelma de Azevedo Simões, o modelo de atuação escolhido pelo Sírio-Libanês, mais que responsabilidade social, demonstra o quanto a instituição leva a saúde a sério. “Numa escolha como essa, ganha a instituição e ganha o planeta, pois, nossas atitudes e o estilo de vida que levamos impactam diretamente na geração de resíduos. Este é o momento de repensá-los.”, conclui. ■



Com tanta coisa para lembrar, fica difícil não se esquecer de nada. Saiba como

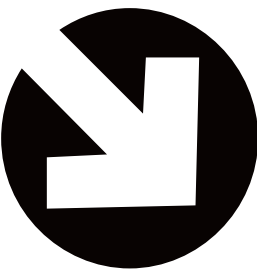
Perguntas repetidas, desatenção, esquecimento rápido de atividades cotidianas. Quanto disso pode ser atribuído a doenças neurológicas ou à delegação de nossa memória aos dispositivos eletrônicos inteligentes e com gigantescos espaços para armazenar dados como computadores e celulares?

O homem contemporâneo recebe todos dias, e a qualquer hora, dezenas de e-mails, telefonemas, conversa com muitas pessoas, lê jornais, revistas e acessa toda qualidade de informação eletrônica disponível. Para receber e processar tantas informações, é justo imaginar que ele tenha uma memória tão precisa quanto a de um supercomputador, mas não tem. Os relatos de esquecimento são cada dia mais comuns. Quem não formula com frequência uma das frases a seguir: “não lembro nem o telefone de casa”, “preciso fotografar a vaga que deixei o carro ou não recordo como voltar a ele” e “não me lembro onde deixei as chaves”?

a sua memória funciona e o que fazer para não perdê-la



MA MEMÓRIA PODE FALHAR



Estresse? Não só. A avalanche de informações, uma das características mais marcantes do mundo contemporâneo, aqui ou em qualquer outro país, atinge em cheio a nossa habilidade de recordar. Noticiários, redes sociais e tarefas cotidianas profissionais e domésticas representam uma quantidade de dados muito maior do que é possível e preciso guardar. A psicologia até deu um nome para isso: síndrome da fadiga da informação. Para a tranquilidade geral, a bióloga e pesquisadora do Sírio-Libanês, Dra. Rosana Pagano, informa que é saudável esquecer tais coisas. “É importante manter em nosso hipocampo o que realmente precisamos guardar, fica difícil se concentrar naquilo que realmente temos de lembrar, se armazenarmos tudo que vemos e ouvimos no dia a dia”. Para Rosana, a tecnologia é bem útil para armazenar informações corriqueiras, como números de telefone, e liberar espaço para o que é importante.

De acordo com a psicobióloga e pesquisadora do Sírio-Libanês Ensino e Pesquisa, Dra. Raquel Martinez, o ser humano dispõe de três tipos de memória e alguns deles são programados para o esquecimento. Na divisão geral, o ser humano tem a memória ultrarrápida, a de curto prazo e a de longo prazo. “A memória ultrarrápida, por exemplo, é aquela que fica no cérebro por poucos segundos. É necessária para lembrarmos um andar que temos de descer somente em determinado evento, um número de telefone que não será usado duas vezes ou uma localização onde não se deve voltar”, explica. Há ainda a memória de curto



+ “É importante manter em nosso hipocampo o que realmente precisamos guardar, fica difícil se concentrar naquilo que realmente temos de lembrar, se armazenarmos tudo que vemos e ouvimos no dia-a-dia”

Rosana Pagano, bióloga e pesquisadora do Sírio-Libanês

prazo, aquela que armazena informações importantes por até 24 horas, como assuntos cotidianos que se resolvem no dia. E, a de longo prazo, que armazena informações podem durar de um dia até a vida toda.

“É na memória de longo prazo que se concentra a maior parte dos estudos sobre

o tema, como os de Alzheimer, amnésia”, conta. Ela se divide em dois grupos: a implícita, memorizada por associações, a que nos permite guardar regras de um jogo, informações para um teste, como é o domingo na casa da avó. A outra memória de longo prazo é a explícita. Esta é dividida entre semântica, aquela que armazena as informações importantes da vida escolar, como nome das cores, língua, matemática, conhecimentos didáticos e culturais; e a episódica, que reúne todas as lembranças ligadas às emoções que cada indivíduo viveu.

Para acionar um dado uma ou duas semanas depois de tê-lo captado, é preciso convertê-lo em memória de longo prazo. Esse trabalho fica a cargo do hipocampo. É ele que entra em ação quando há informações, frases, rostos e números que devem ser arquivados para uso futuro. O hipocampo envia os dados para diferentes locais do córtex cerebral. Lá ocorre uma alteração química, dessa vez mais profunda, que fortalece as conversas entre as células da massa cinzenta. Quanto mais extensa e bem enraizada for a rede de neurônios, mais fácil será o acesso ao dado depois. Mas, se o tratamento dado à informação é superficial, fruto da navegação rápida e sem compromisso pela internet, por exemplo, não se guarda muita coisa. “Para memorizar é preciso ter concentração e assimilar o assunto a ser guardado”, reforça Dra. Rosana.

Quando as informações, dados, cenas, sons, cheiros etc. são integrados aos circuitos do cérebro, o hipocampo descansa e entra em cena o lobo frontal, área responsável pela recordação. É ele que traz à tona todas as informações que foram devidamente guardadas. O lobo frontal, parte do cérebro que o ser humano tem mais desenvolvida que os demais animais, coordena as diversas memórias arquivadas ao longo da vida no hipocampo.

No lobo frontal a memória de curto prazo e a de longo prazo se juntam para formar





o que chamamos de raciocínio. Agora, ele é tão complexo quanto frágil e pode falhar.

Além do excesso de informações, a falta de memória pode ser provocada também pela depressão, pela ansiedade e pelo estresse. Uma pessoa ansiosa, por exemplo, tem muita dificuldade para se concentrar por muito tempo em um assunto. O estresse atrapalha a concentração. Situações que acabam favorecendo episódios de lapsos de memória. Há diversos estudos em andamento sobre as falhas da memória, trazendo possibilidades de novos medicamentos e novas descobertas. Especialistas estimam que em uma década haja uma droga como resultado desses estudos que vai ajudar as pessoas acometidas por doenças degenerativas do cérebro que danificam os neurônios, como demências e Alzheimer, e também às pessoas saudáveis que têm leves esquecimentos.

Há outros estudos, extremamente novos, que, além de estimular a comunicação entre os neurônios, buscam induzir, com segurança, sua multiplicação. Até dois anos atrás, era tido como certo que neurônios não se reproduziam. Mas ainda há muito risco envolvido, porque o cérebro é o resultado de muitos anos de evolução do homem e mudanças artificiais feitas nele podem alterar seu equilíbrio

Na falta de medicamentos totalmente confiáveis, hábitos saudáveis, alimentação balanceada e a prática de exercícios físicos aeróbicos têm se mostrado eficazes na manutenção de uma boa memória, porque ati-

vam a circulação do sangue, reduzem o estresse e a ansiedade. Há também exercícios mentais que podem estimular a memória, como leitura, jogos analógicos e meditação.

Outra dica da Dra. Rosana é não deixar tudo por conta dos neurônios, use os recursos tecnológicos ou analógicos, como celular e bloco de notas, para dar um suporte à memória. “Use muito a agenda, anote tarefas, números e informações que precisa se lembrar no dia a dia”, recomenda. ■

+ Há diversos estudos em andamento sobre as falhas da memória, trazendo possibilidades de novos medicamentos e novas descobertas

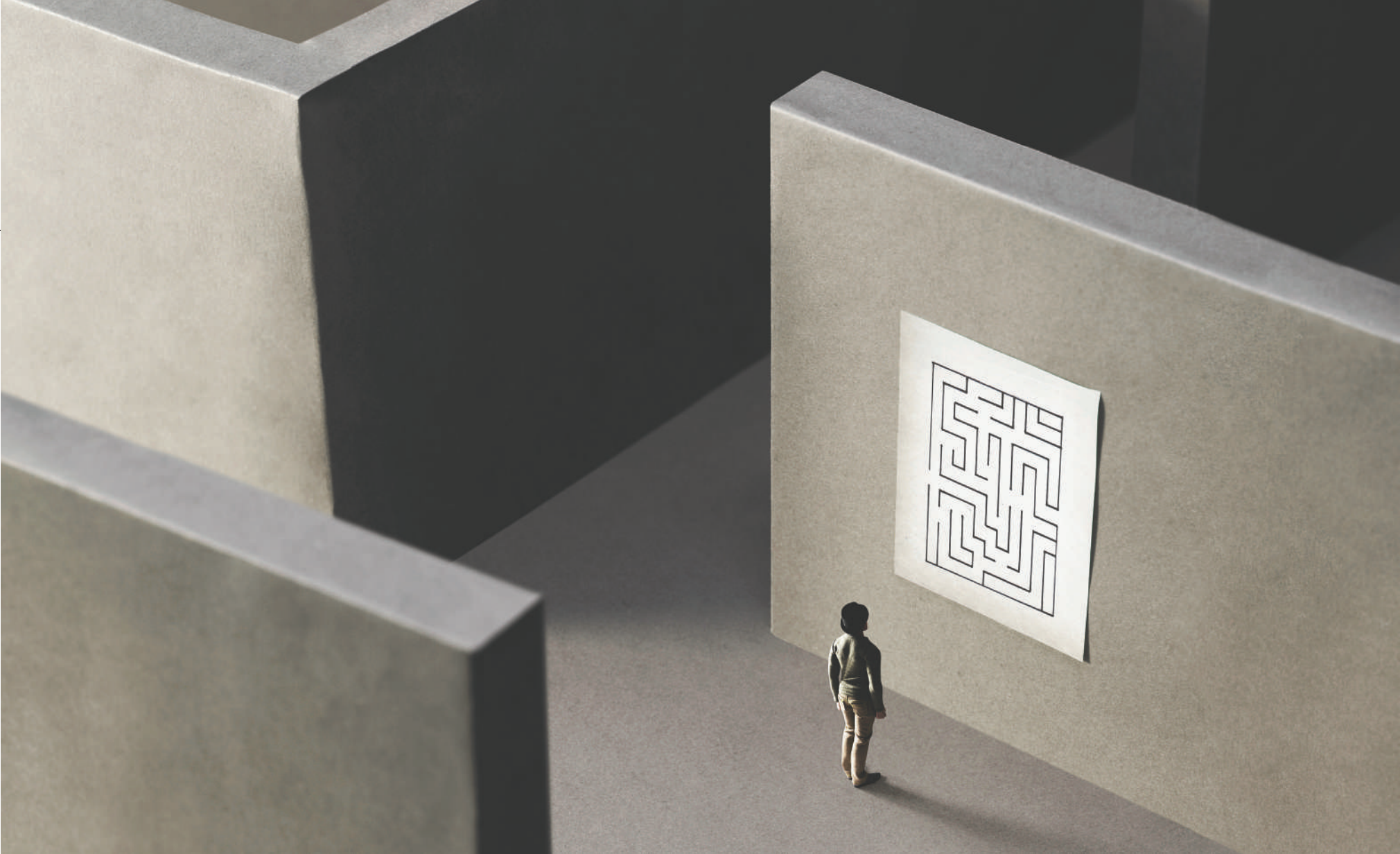
Em duas décadas, a memória

São tantos e tão importantes os estudos dedicados à memória e ao cérebro humano, que em apenas 20 anos, dois deles foram agraciados com o maior reconhecimento mundial para a ciência, o Nobel de Medicina.

Em 2000, foi Eric Richard Kandel, neurocientista austríaco naturalizado estadunidense, juntamente com o sueco Arvid Carlsson e com o Paul Greengard, também dos Estados Unidos, que levou o Nobel de Fisiologia ou Medicina por descobertas envolvendo a transmissão de sinais entre células nervosas no cérebro humano. Kandel formou-se médico, especializou-se em psiquiatria e deixou a clínica para se dedicar às neurociências. Trabalhou, por 45 anos, com

um organismo muito simples (*Aplysia californica*), um molusco também conhecido como lesma do mar. Foi no sistema nervoso simples desta lesma que Kandel identificou genes e proteínas que tornam possível a memória nos neurônios. Os mecanismos que descobriu são iguais aos que, no cérebro humano, regem as lembranças de curto e longo prazo. Hoje pode-se dizer que quase tudo o que sabemos sobre a base molecular da memória se deve ao molusco e a Kandel.

Em 2014, foi a vez dos pesquisadores John O’Keefe, May-Britt e Edvard Moser, por sua descoberta de células que formam um sistema de posicionamento no cérebro humano, uma espécie de “GPS” interno. A pesquisa



leva dois prêmios Nobel de Medicina

premiada não só revolucionou a compreensão do que é o cérebro humano, como também abriu as portas para a compreensão dos problemas de memória e orientação espacial. Ela mostra como são os processo de aprender e recordar caminhos e rotas e discorre sobre o que o sono e os sonhos podem estar fazendo para nossa memória e performance.

Entenda os trabalhos do Nobel 2014

A primeira etapa do conhecimento que rendeu o Nobel 2014 foi desenvolvida pelo cientista americano-britânico John O’Keefe, em 1971, quando ele descobriu, estudando ratos, que determinadas células nervosas localizadas no hipocampo ficavam ativas quando o rato esta-

va em certo lugar e outras eram ativadas quando ele se movia para outro lugar. O’Keefe deu o nome de “células de lugar” para estas células cerebrais e concluiu que elas formavam no cérebro uma espécie de mapa do ambiente.

Em 2005, o casal de noruegueses May-Britt e Edvard I. Moser deu sequência a esse estudo, identificando outras células nervosas ativadas conforme os locais por onde o rato passava. Tais células, localizadas em outra área do cérebro, chamada córtex entorrinal, têm a função de coordenar e orientar a locomoção pelo espaço. Elas ganharam o nome de “células de grade” pelo formato de rede em que se apresentam.

Juntas, as células de lugar e as células de

grade compõem uma rede que permite a orientação durante os deslocamentos pelo espaço.

A importância dos trabalhos dos pesquisadores é que eles resolveram dúvidas que cientistas e filósofos discutiam há séculos: como sabemos onde estamos e por onde nos deslocaremos? A descoberta demonstra também que o cérebro é capaz de trabalhar com espécies de mapas internos e, de acordo com os cientistas, poderá ajudar a compreender o que ocorre na mente de pessoas com o mal de Alzheimer, por exemplo, que comumente perdem seu senso de orientação. A compreensão do “GPS cerebral” também é importante porque pode servir de paralelo para entender outras funções cognitivas complexas.

GIM

O favorito da rainha e dos brasileiros

Ele é mesmo saboroso e refrescante, mas tem muito álcool e deve ser apreciado com moderação

Está na moda, é bonito, refrescante e dizem que não engorda. Máximas como essas elevaram o gim à bebida de primeira escolha na mesa dos bares ou à beira dos balcões. Até a rainha da Inglaterra declara que não dispensa um drinque com ele, diariamente, antes do almoço.

A bebida virou um sucesso tão grande por aqui que, em 2019, a Diageo, uma das maiores fabricantes de destilados do mundo, dona de marcas como Johnnie Walker, Ypióca, Smirnoff e Tanqueray, comemora um salto de 11% das vendas no Brasil e atribui a alta ao sucesso de seu gim, o Tanqueray. Por aqui, o crescimento superou o da média mundial, que aumentou 6,1%. O faturamento global foi de 12,9 bilhões de libras em vendas e 4 bilhões de libras em lucro operacional.

Os drinques mais famosos que levam a bebida são o gim tônica e o dry martini, ambos compondo o cardápio diário de drinques da realeza britânica e sendo a escolha de milhões de pessoas pelo mundo. Além dos clássicos, criam-se centenas de outras combinações com gim a cada dia, graças aos adjetivos que o destilado conseguiu conquistar.

Os drinques com gim são mesmo bonitos e refrescantes. Agora, será verdade que não engordam? Mentira. Toda bebida alcoólica em excesso engorda. O que determina o número de calorias de uma bebida são os ingredientes: teor de álcool, volume de carboidratos e de proteínas. O gim realmente tem um volume baixíssimo de carboidratos. Álcool, em compensação, tem em torno de 45%, mais do que muita cachaça brasileira. Por isso, 100 ml do destilado somam perto de 260 calorias. Para comparação, a cerveja, vilã das dietas, cujo teor alcoólico fica na casa dos 5%, tem 40 calorias em 100 ml.

Mesmo pensando em drinques em que o álcool é diluído com tônica, o destilado perde em teor alcoólico e ganha em calorias. O gim tônica tem graduação alcoólica superior a 18% e, embora o destilado não tenha carboidrato, os fabricantes colocam muito açúcar na água tônica para disfarçar o gosto amargo do quinino e ela acaba tendo mais calorias do que os refrigerantes. Sobre a quantidade de álcool, outro argumento a favor do gim é que ele, por se tratar de uma bebida forte, é consumido em menor quantidade. Ótimo, e que assim seja é o que recomendam os especialistas.

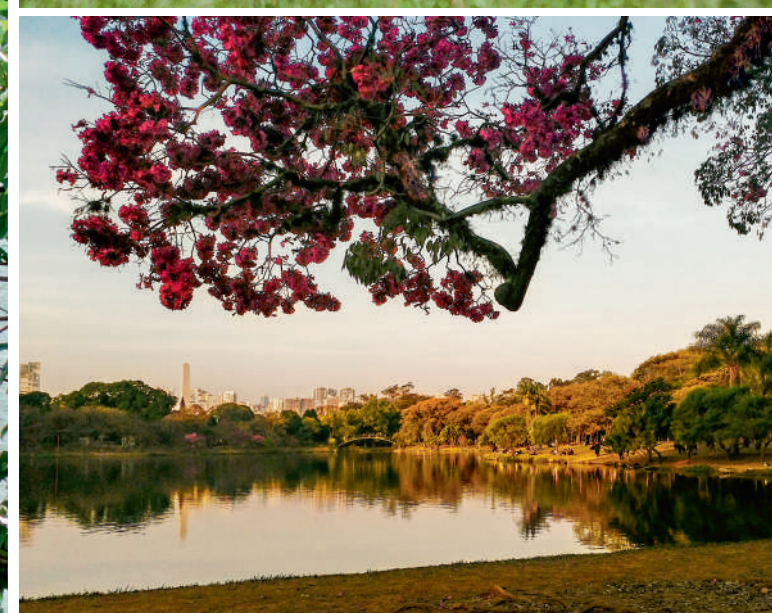
MODERAÇÃO É A DOSE IDEAL

O hábito de beber está cercado por muitas crendices. Em relação à saúde, no entanto, deve-se atentar à quantidade de álcool, e não ao tipo de bebida ou à maneira como ela é consumida. Dr. Edison Parise, hepatologista e gastroenterologista do Hospital Sírio-Libanês, explica que, embora não seja consenso, acredita-se que a ingestão de 40 gramas de álcool para homens e 20 gramas para mulheres seja o limite entre o uso seguro e a intoxicação. Isso significa beber, por dia, pouco mais que uma dose de gim para os homens e menos de uma para as mulheres. “Bebedores de fim de semana podem adoecer do fígado assim como quem bebe e se embriaga continuamente”, explica o médico. Em outras palavras, “descansar o fígado” durante a semana é uma tática que não funciona, e quem demora a “ficar de fogo” corre o mesmo risco do chamado “bebedor fraco”, que se embebeda com rapidez. É a quantidade de álcool consumida que faz a diferença. E não existe nenhum fitoterápico ou medicamento que proteja o fígado do excesso. “É preciso lembrar que a bebida alcoólica não agride apenas o fígado, pois pancreatites crônicas, câncer de pâncreas e lesões neurológicas podem acometer bebedores que não apresentam doença hepática”, alerta. A dose ideal, segundo ele, é a moderação. ■

Parque Ibirapuera, em São Paulo.
À direita, uma das janelas da
OCA — pavilhão de exposições
projetado por Oscar Niemeyer, em 1951

São Paulo
e Brasília não
têm mar,
mas seus
parques
garantem
sombra
e água fresca
nos finais de
semana

Só não tem mar



Lembradas pelo concreto e por suas atrações urbanas, muita gente nem imagina quanta área verde São Paulo e Brasília mantêm em seus parques. Bem à moda nova-iorquina, todos são muito frequentados nos finais de semana para atividades esportivas, banho de sol e piqueniques.

Só o Parque Ibirapuera, mais famoso oásis da cidade de São Paulo, oferece 158 hectares de área verde para paulistanos e visitantes aproveitarem o tempo livre fora da correria das ruas metropolitanas. Inaugurado em 1954, durante as comemorações de 400 anos de São Paulo, o Ibirapuera não só é o parque o mais frequentado e conhecido da cidade, como também reúne importantes espaços culturais. Foi idealizado por grandes nomes da arquitetura, como Oscar Niemeyer e Burle Marx, e atrai o mais diverso público. Há desde quem vai para passear, tomar sol ou fazer um pique-nique até esportistas e aficionados por arte. O parque oferece aluguel de bicicleta, quadras, campos de futebol, aparelhos para ginástica e parques infantis. Para quem gosta de arte, há música ao ar livre e espaços para exposições, como OCA, Pavilhão das Culturas Brasileiras, Museu Afro-Brasil, Fundação Bienal, MAC (Museu de Arte Contemporânea), MAM (Museu de Arte Moderna) e o Auditório Oscar Niemeyer, com programação de shows de música, dança e teatro. Há, ainda, o Planetário e a Escola de Astrofísica, além de uma fonte multimídia, lanchonetes e restaurantes. Nunca falta o que fazer por lá, e seu horário estendido até meia-noite permite que seja usado inclusive pelos que levam uma vida mais agitada.

A cerca de 500 metros do Hospital Sirio-Libanês, bem na frente do Masp (Museu de Arte de São Paulo), fica o Parque Trianon, uma reserva de Mata Atlântica no centro da cidade. Entrar ali é como cruzar um portal entre dois mundos. De um lado, prédios



À esquerda (no alto e ao lado), o parque Villa Lobos, inteiramente acessível para cadeirantes. Acima, o parque da Água Branca: com 13,6 hectares, é uma fazenda na cidade. No alto, à direita, o parque Trianon, na Avenida Paulista



enormes, o trânsito intenso de carros e pessoas da Avenida Paulista. Do outro, árvores gigantes, tranquilidade e pássaros. Inaugurado em 1892, é muito encantador, embora muito menor que o Ibirapuera (4,8 hectares), possui vegetação tropical, árvores centenárias e gigantescas e as mais importantes palmeiras da Mata Atlântica existentes na cidade, além de obras de arte relevantes, como a escultura “Fauno”, de Brecheret, e a “Aretusa”, de Francisco Leopoldo Silva.

A menos de um quilômetro do metrô Barra Funda, Zona Oeste da cidade, o parque da Água Branca, com 13,6 hectares, é uma fazenda na cidade. Há diversos tipos de bichos domésticos que circulam livres por lá,

como pavão, galinha e galo. Além, claro, de árvores e sombras, ele possui diversas áreas que atraem diferentes perfis de visitantes. Há academia, espaços específicos para leitura, para idosos e até um Baile da Terceira Idade muito badalado. Aos sábados, abriga uma feira de alimentos orgânicos. E, mantém em suas dependências salas de aula para cursos profissionalizantes, como as escolas de Beleza, de Moda e de Construção Civil.

Já o parque Villa-Lobos, inaugurado em 1987, em homenagem ao compositor Heitor Villa-Lobos, passou por muitas mudanças até deixar de ser um projeto para se tornar um dos parques mais visitados da cidade. Hoje, recebe milhares de visitantes aos finais de se-

mana. Localizado no Alto de Pinheiros, também Zona Oeste da cidade, possui 73,2 hectares arquitetados para se tornarem parque urbano. O lugar, hoje com grandes árvores, abriga ciclovia, quadras de tênis e voleibol, campos de futebol, playground, aparelhos de ginástica, pista para corrida, tabelas de street basketball e bosque com espécies da Mata Atlântica. Dentre as vantagens de ter sido planejado para se tornar um parque está o fato de que o Villa-Lobos é inteiramente acessível para cadeirantes, inclusive com dois brinquedos de madeira adaptados a cadeirante na área infantil: caixa de areia e uma casinha na montanha. tem área plana e quase todos os seus caminhos nivelados. ■

Edusma7256/Shutterstock



Parque Nacional de Brasília

SÃO PAULO - SP

Parque Ibirapuera Av. Pedro Álvares Cabral, s/n, Vila Mariana	OUTROS SERVIÇOS	Hotéis Ibis Hotel Av. Paulista, 2.355, Consolação Tel: (11) 3523-3000
Parque Trianon Rua Peixoto Gomide, 949, Cerqueira César	Comer Dulca Mezanino do Bloco D, Hospital Sírio-Libanês, Bela Vista.	Quality Suites Imperial Hall Rua da Consolação, 3.555 Tel: (11) 2137-4555
Parque da Água Branca Avenida Professor Francisco Matarazzo, 455, Água Branca	Restaurante Solarium 13º andar, Bloco D, Hospital Sírio-Libanês, unidade Bela Vista. Serve lanches rápidos e refeições. Tel: (11) 3155-0289 das 10h às 17h.	Comodidades Alvena Lavanderia Rua Peixoto Gomide, 292 Tel: (11) 3255-7355
Parque Villa-Lobos Av. Professor Fonseca Rodrigues, 2001, Alto de Pinheiros		Droga Raia Av. Paulista, 2.053 Tel: (11) 3262-4961

BRASÍLIA - DF

Parque Nacional de Brasília s/n, Sman, Zona Industrial	OUTROS SERVIÇOS
	Comer UNIDADES ASA SUL DO HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS
	Baby Beef Rubaiyat SCES Trecho 1, Lote 1 A, Asa Sul, DF Tel: (61) 3443-5000
	New Koto CLS 212, bloco C, loja 20, Asa Sul, DF Tel: (61) 3346-9668

BRASÍLIA

O Parque Nacional de Brasília é um dos espetáculos da região centro-oeste. Inaugurado, em 1961, para proteger os rios que fornecem água potável à Capital Federal e manter a vegetação em estado natural. Sua área de 42.389,01 hectares abrange Brasília, Sobradinho e Brazlândia, além do município goiano de Padre Bernardo. Sua área contribui para o equilíbrio das condições climáticas e evita a erosão dos solos. O local também protege ecossistemas típicos do Cerrado e abriga as bacias dos córregos formadores da represa Santa Maria, que é responsável pelo fornecimento de 25% da água que abastece o Distrito Federal. As atrações são variadas e incluem piscinas, trilhas, lugares para meditação, lanchonete e mais. Funciona todos os dias até as 17h.

Confiram algumas atividades

- 1. Trêstrilhas** – Trilha da Capivara (1,3 km), Trilha Cristal Água (5 km) e Trilha União, que tem um percurso de 15 km, indicado para praticantes de Mountain Bike.
- 2. Duas piscinas de água natural** – A Areal e a Pedreira. A água vem das nascentes localizadas no interior e nas proximidades do parque.
- 3. Ilha da Meditação** – Fica no lugar antes ocupado por uma pequena represa feita para abastecer espaços de visitação do próprio parque.
- 4. Piquenique** – Sempre uma boa pedida, mas os entusiastas do piquenique precisam saber que garrafas de vidro e bebidas alcóolicas são proibidas, as refeições têm de ser feitas nos lugares determinados pela administração do local e cada um é responsável pelo lixo que produz.

Médicos **especializados**
e **atenção** ao paciente.

*Cuidado que
envolve você*



O Hospital Sírio-Libanês reduziu suas emissões de CO₂, em 2019, de 9.038,11 toneladas para 7.672,70 t com ações específicas e compra de certificados de energia renovável (REC). As emissões não evitadas foram compensadas por compra de créditos de carbono premium, que beneficia projetos sociais

O Sírio-Libanês fechou 2019 com índice zero de emissão de carbono no conjunto de suas operações em São Paulo e Brasília, alcançando o feito de ser a primeira instituição de saúde carbono neutro no país. Além disso, o hospital teve uma de suas ações de neutralização da emissão de gases de efeito estufa (GEE) destacada na revista que reportou a última conferência de clima da ONU na década, ocorrida em dezembro passado, em Madri.

Para o diretor de operações da instituição, Edi Souza, trata-se da coroação dos esforços empregados nesta tarefa. Segundo ele, a empresa estabeleceu como meta a neutralização de suas emissões de CO₂ durante o planejamento estratégico de 2018, que

definia prioridades para o período de 2019 a 2023. “Em um ano, alcançamos a meta e fomos citados na COP25, um feito e tanto para a instituição e para o meio ambiente”, orgulha-se. “O Sírio-Libanês sempre tratou com responsabilidade seus impactos socioambientais, pois entende que isso faz parte de sua missão na entrega de excelência em saúde”, completa.

A conquista é fruto de um trabalho iniciado em 2011, quando o hospital começou a inventariar os gases de efeito estufa que emitia direta e indiretamente. De acordo com Gizelma Simões Rodrigues, gerente de sustentabilidade ambiental, a mensuração é feita nos escopos 1, 2 e 3, incluindo todos os combustíveis e gases relacionados a operação, transporte, tratamento de resíduos, viagens a negócios e energia usada na operação. “Nosso maior desafio é estender a mensuração às emissões causadas nos trechos percorridos por nossos colaboradores, pacientes e fornecedores”, afirma a gestora. Para viabilizar essa medida, a gestão ambiental do Sírio-Libanês envia um questionário a estes e levanta os trechos por eles percorridos. O dado medido propicia ainda uma sensibilização desse público externo ligado à operação do hospital para a redução da emissão de CO₂. “O que acaba impactando mais ainda na queda global contínua de nossas emissões”, comemora a gestora da área que promove e ordena a redução contínua do impacto das emissões em todas as entregas do hospital.

No final de 2018, durante o planejamento

estratégico para 2019 a 2023, a instituição já sabia quanto de CO₂ suas operações emitiam na atmosfera e definiu como uma das prioridades reduzir ao máximo o CO₂ emitido e neutralizar o que não fosse possível diminuir com a compra de créditos de carbono e energia renovável.

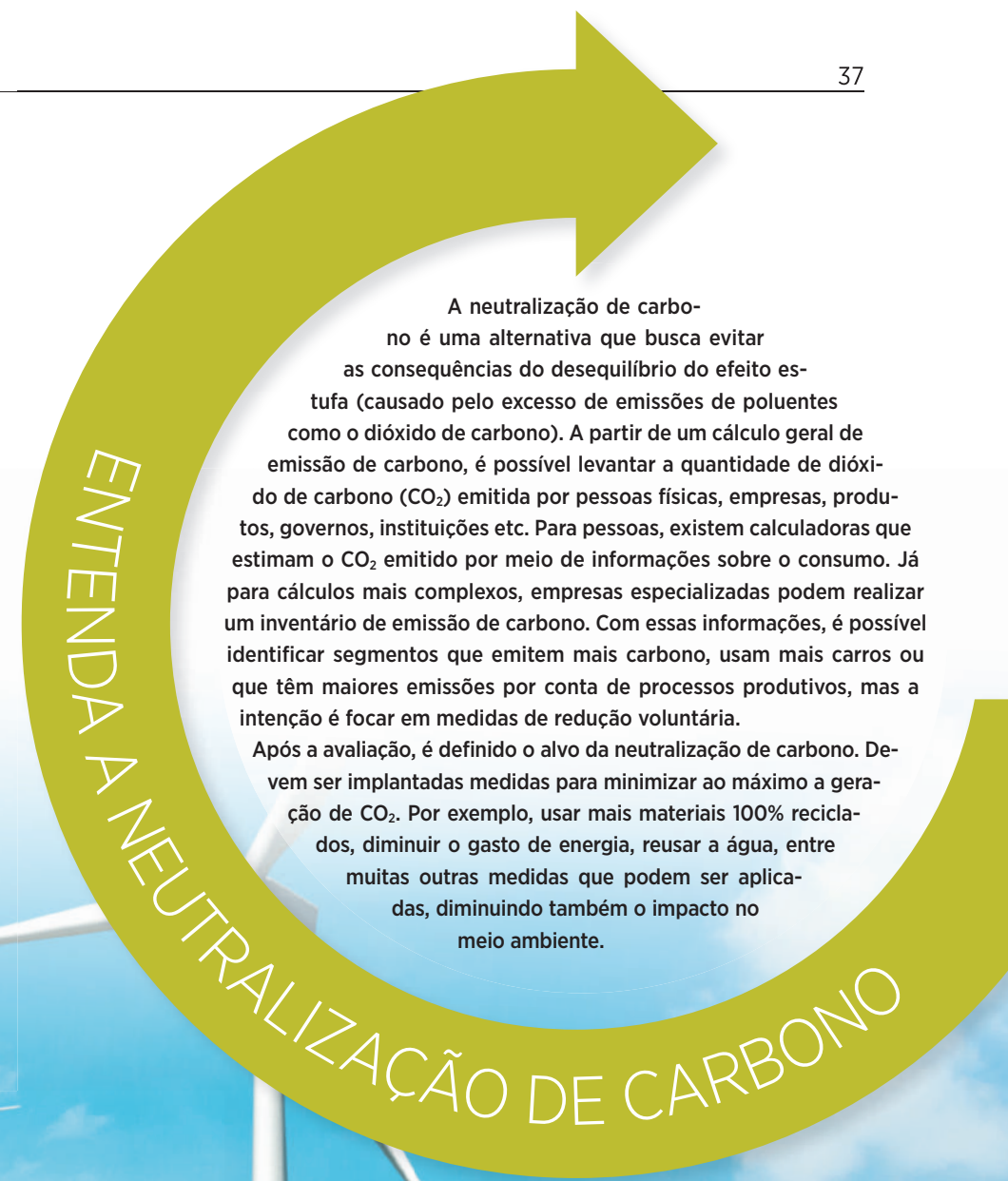
No decorrer de 2019, foram intensificadas as ações para a neutralização da emissão de CO₂. Durante o processo, a instituição resolveu investir em certificados de energia renovável (REC) o equivalente a 15% dos esforços, justamente o que deu destaque ao Sírio-Libanês na COP25. “Foi por conta desse investimento que a revista da última conferência de clima da ONU na década nos destacou”, disse o diretor de operações. É impossível zerar completamente a emissão de CO₂ de algumas organizações produtiva em atividade. Um hospital, por exemplo, tem de emitir gases diversos para realizar cirurgias, tratamentos e diagnósticos. Por isso, a alternativa adotada pelo Sírio-Libanês foi compensar

+ Em 2019, 40% da energia consumida pelo hospital teve seu impacto compensado com certificados de energia renovável oriundos do Parque Eólico Palmares

comprando créditos de carbono premium de uma produtora de cerâmica cearense, cuja operação pode ser inteiramente feita abrindo mão do uso de combustível fóssil, a GSM.

Até aqui a redução da emissão de gases nocivos à camada de ozônio conquistada pelo hospital é superior a 15%. Mas a meta é reduzi-las cada vez mais. Segundo Gizelma, a instituição continua à procura de novas tecnologias que favoreçam ainda mais essas reduções. Mas, enquanto não são implementadas, seguirá investindo na neutralização dos efeitos desses gases. “O HSL vai continuar comprando créditos de carbono premium, apoiando projetos de compensação que apresentem benefícios socioambientais e estimulando projetos de empresas que troquem sua matrizes energéticas para versões que usem energia renovável e limpa”, declara.

Em 2019, por exemplo, 40% da energia consumida pelo hospital teve seu impacto compensado com certificados de energia renovável oriundos do Parque Eólico Palmares. ■



SÍRIO-LIBANÊS É A 1ª INSTITUIÇÃO DE SAÚDE BRASILEIRA

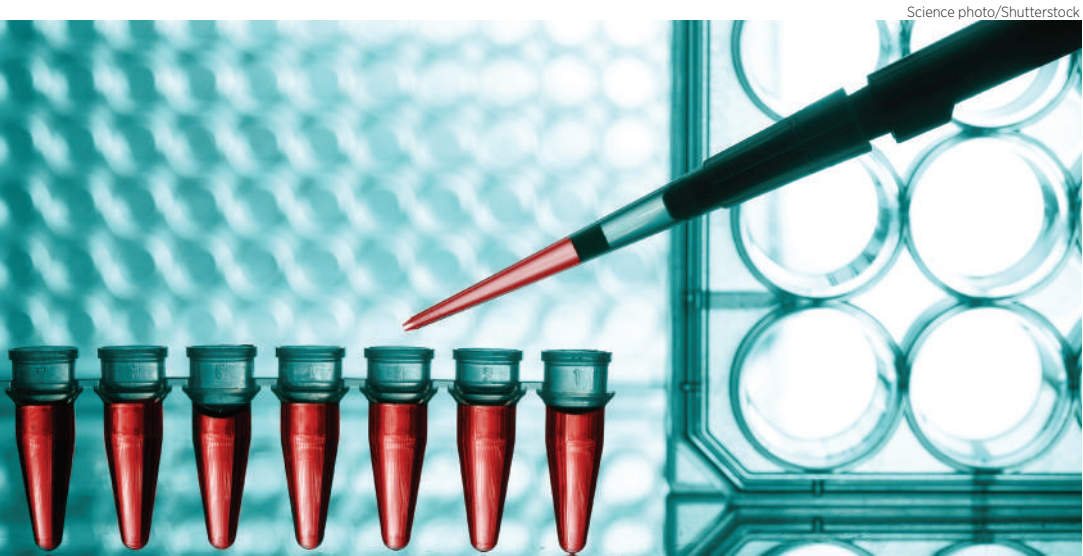
CARBONO

NEUTRO

Croathery/Shutterstock

HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS
ABRIGA ESTUDO
SOBRE
ANTICOAGULANTES
CONTRA O

CORONAVÍRUS



A descoberta de Elnara Negri, pneumologista do Sírio-Libanês, é que o agravamento de infecção pelo coronavírus pode estar relacionado à formação de microtrombos nos vasos sanguíneos

Há cerca de um mês, a pneumologista e professora livre-docente de Patologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), doutora Elnara Negri, notou que a piora de uma de suas pacientes infectadas pelo Covid-19 vinha acompanhada de cor roxa nos dedos dos pés, simples e importante indicação de problemas na circulação sanguínea, segundo a especialista. De pronto, doutora Elnara medicou a pacien-

te com um anticoagulante, comercialmente conhecido por heparina, e em 24 horas ela recuperou sua capacidade respiratória. Imediatamente, a médica pediu aos colegas le-gistas do Hospital das Clínicas, doutores Ma-risa Dolhnikoff e Paulo Saldiva, coordenador do grupo que realiza as autópsias e também professor da FMUSP, que observassem se havia trombos ou coágulos nos corpos de pa-cientes que morreram vítimas da infecção. As respostas foram positivas.

De acordo com a pneumologista, a rea-ção de coagulação é parte de uma respos-ta inflamatória exagerada do organismo quando o coronavírus ataca. “É uma espé-cie de tempestade inflamatória e isso leva a pequenas coagulações nos vasilhinhos dos órgãos. Com esses microtrombos, a circula-ção de sangue e a oxigenação de órgãos vitais vai sendo interrompida. Essa reação é uma das coisas que podem levar à mor-te”, explica doutora Elnara.

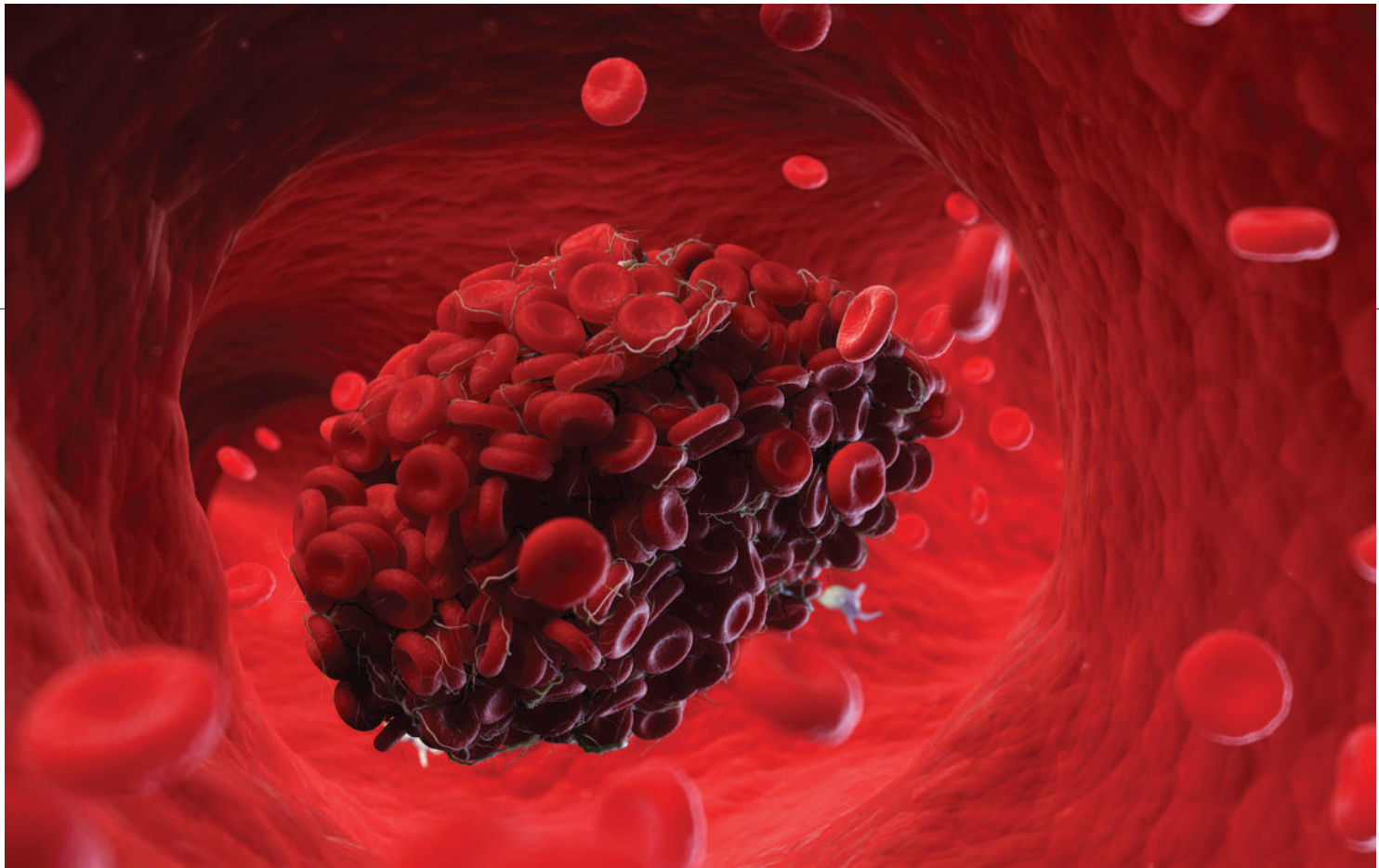
A saída adotada pela pneumologista para enfrentar isso tem sido começar o tratamento com o anticoagulante antes de intubar o paciente, pois os trombos apare-cem antes do agravamento do quadro de insuficiência respiratória. “Eles começam a crescer quando o paciente começa a pre-

cisar cada vez mais de suporte de oxigê-nio, mas ainda não chegou ao ponto de ser intubado”, esclarece.

De acordo com a pneumologista, 27 pa-cientes já fizeram uso do anticoagulante. Pelos resultados, ainda preliminares, ob-servados até aqui, podem ser favorecidos com o tratamento tanto os pacientes que já têm baixa na oxigenação e ainda não fo-ram intubados, como os que já estão em ventilação mecânica.

“No primeiro caso, a expectativa é de que o tratamento evite que eles evoluam para um quadro ainda mais grave e precisem de intubação. No segundo, a tentativa é de per-mitir que eles saiam mais rápido do respira-dor e diminuir o risco de morte.”

Com base no que foi feito e observado até agora, doutora Elnara finalizou um protoco-lo de pesquisa que foi submetido à Comis-são Nacional de Ética em Pesquisa (Conep) e aguarda a autorização para iniciar os estudos sistemáticos do tratamento. Paralelamente, vários hospitais do país manifestaram inte-resse em participar do estudo. “Se tudo der certo e o Conep aprovar nosso protocolo, em poucos dias teremos centenas de pessoas participando simultaneamente do estudo”, conclui a pneumologista do Sírio-Libanês. ■



Centro de infectologia Sírio-Libanês

A Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês mantém um Cen-tro de Infectologia para atender às demandas internas e assessorar hospitais do Brasil e do exterior, sob coordenação do Prof. Dr. David Uip, que conta com mais de 30 infectologistas e pesquisadores atuantes na linha de frente de combate a essa e outras doenças infecciosas virais e bacterianas, além de profissionais de diversas áreas, como enfermagem, nutrição e fisioterapia. De acordo com o co-ordenador, o Centro de Infectologia trabalhará em todas as áreas de atuação do Hospital Sírio-Libanês, incluindo consultoria e assessoria nessa área da medicina a outras instituições. “Estamos aptos a prestar assessoria a hospitais nas áreas de imunodepressão, infecções hospitalares, orientar sobre como agir e tratar casos em grandes epidemias, programas de vacinação, desospitalização e tratamento em hospital dia para doenças infecciosas”, afirma. A assessoria e a consultoria se-rão prestadas não apenas em hospitais do Brasil, mas também em outros países de língua portuguesa, como Angola, onde o médico já tem sua atuação interna-cional reconhecida. “Queremos e podemos ajudar de muitas formas no combate a doenças infecciosas”, diz o especialista, que já foi secretário estadual de Saúde, tem forte atuação na saúde pública e atualmente é o coordenado do Estado de São Paulo para o combate à pandemia de Covid-19.

COORDENAÇÃO:

Dr. David Everson Uip

CONSELHO COORDENAÇÃO:

Dr. Antônio Carlos Nicodemo

Dra. Maria Beatriz Gandra de Souza Dias

Dr. Otelo Rigato Junior

Dra. Tânia Mara Varejão Strabelli

EQUIPE MÉDICA

Adriana Coracini Tonacio de Proença — CRM: 129578

Ana Lúcia Lei Munhoz Lima — CRM: 47358

Andre Machado Luiz — CRM: 116993

Anna Christina Nunes D'ambrosio — CRM: 76019

Antônio Carlos Nicodemo — CRM: 28270

Apoena de Lima Curi Meserani — CRM: 85321

Camila Sunaitis Donini — CRM: 143465

Christina Terra Gallafrio Novaes — CRM: 100670

Cristhieni Rodrigues — CRM: 79099

Dania Abdel Rahman — CRM: 139541

David Everson Uip — CRM: 25876

Edson Abdala — CRM: 61265

Elisabeth Lima Nicodemo — CRM: 28254

Esper Georges Kallas — CRM: 67395

Fabiana SiromaCallegaro — CRM: 122495

Fernanda Justo DescioBozola — CRM: 138414

Gladys Villas Boas do Prado — CRM: 108624

Gustavo Leal Dittmar — CRM: 152476

Hermes Ryoiti Higashino — CRM: 112060

Jessica Fernandes Ramos — CRM: 124622

Jorge Luiz Mello Sampaio — CRM: 103822

Keilla Mara de Freitas — CRM: 161392

Lorena Silva Laborda — CRM: 94873

Lucas Chaves Netto — CRM: 139692

Marcelo Nobrega Litvoc — CRM: 87974

Maria Beatriz Gandra de Souza Dias — CRM: 36584

Maura Salaroli de Oliveira — CRM: 100750

Max Igor Banks Ferreira Lopes — CRM: 87167

Mirian de Freitas Dal Ben Corradi — CRM: 115036

Otelo Rigato Junior — CRM: 57775

Paola Cappellano Daher — CRM: 83499

Ralcyon Francis Azevedo Teixeira — CRM: 120762

Rogério Zeigler — CRM: 75633

Silvia Pereira Goulart — CRM: 111978

Tânia Mara Varejao Strabelli — CRM: 48217

Ursula Castelo Branco Teixeira Vieira — CRM: 145398

José Guilherme Caldas e,
à sua esquerda, o
velejador profissional
Leonardo Chicourel

Fotos arquivo pessoal



VELEJAR É PRECISO

Depois de muitos títulos conquistados na medicina, vem o 1º lugar na Cape2Rio

Ele dedica perto de 14 horas por dia à neurrorradiologia intervencionista, do diagnóstico à terapêutica. É coordenador dessa área no Hospital Sirio-Libanês, Professor Livre-Docente do Departamento de Radiologia da Universidade de São Paulo (USP) e Chefe do Serviço de Neurrorradiologia Intervencionista do Hospital das Clínicas da USP, onde também é Diretor Clínico. No tempo livre, cruza o atlântico num veleiro ou salta de paraquedas. Desafio e conhecimento são as paixões de José Guilherme Caldas (60), que acaba de vencer a maior regata offshore do Atlântico Sul, Cape2Rio, da Cidade do Cabo para o Rio de Janeiro, no Mussulo 40, em dupla com Leonardo Chicourel.

Angolano, Guilherme começou a velejar aos 9 anos, no Mussulo, ilha perto de Luanda, com barco que ganhou da família. Seu irmão mais velho já era velejador. Aos 15, no entanto, por conta da guerra civil, a família teve que deixar o país e o que construía ali. Emigraram para cá. Depois de uma tempora-

da no Rio de Janeiro, mudaram-se para Vitória (ES), pois o pai ia dar aulas de radiologia na Universidade Federal. Bom para Guilherme, pois, conhecida como “Ventória”, a cidade tem boas condições para velejar.

Na capital capixaba, Guilherme logo conquistou o lugar de sócio-atleta e professor do Iate Clube de Vitória e obteve um barco para sua prática. “Voltei a velejar, competir e disputar campeonatos nacionais, mas, no final do primeiro ano de medicina, tive de largar o esporte, não dava para conciliar”, afirma.

Foi em 1999, vinte anos depois e 20 quilos mais pesado, com títulos, posições e reconhecimentos acumulados na neurrorradiologia, que Guilherme decidiu voltar a velejar. Era manhã de sábado, ele estava em casa, tinha um pager (dispositivo usado antes do celular para receber mensagens), ele não estava de plantão e, antes do almoço, já havia 43 mensagens no aparelho. “Peguei o carro e fui para o Guarujá para comprar um veleiro e, batendo de marina em marina, achei o Liberty”, conta, abrindo um largo sorriso, e completa: “Barco é uma coisa



Fotos arquivo pessoal

lenta, era a maneira de eu sair sem tempo para voltar e me desligar de tudo”. Embora lembre-se em seguida de já ter largado a “velejada” e voltado, até de helicóptero, para atender a pacientes. “Nunca deixei de trabalhar muito, o que fiz foi cavar espaço para outro prazer”.

Com o Liberty, Guilherme voltou a velejar, mas agora *offshore*. Com o tempo foi trocando de barco, sempre por barcos de cruzeiro. Com eles, navegou por toda a costa brasileira, na maioria das vezes, sozinho. Até que, em 2005, decidiu que voltaria a Angola pelo mar. Ele e dois amigos: o também marinheiro, Francisco Amorim, 73; e o médico, Matheus Miranda, 32; ambos sem experiência em grandes travessias, cruzaram o atlântico, usando as antigas cartas náuticas portuguesas para aproximação a Angola. A viagem durou 31 dias e virou o livro “Mussulo, Um Abraço à Vela”. A travessia foi muito pesada. O marinheiro da ida, Francisco, voltou de avião. A rota de volta, Angola-Brasil, Guilherme fez na companhia de Matheus, um futuro estagiário que despertou nele o interesse pelo paraquedismo. Mateus havia sido paraquedista militar e, durante a viagem, sugeriu que fizessem juntos o curso de queda livre, outro esporte que conquistou Guilherme. “Olha, você me meteu aqui sem que eu soubesse velejar, agora vai fazer o curso de queda livre comigo”, provocou. Provocação aceita de pronto por Guilherme. Hoje, com mais de 400 saltos, ele é categoria D e salta,

pelo menos, a cada três meses. “Embora pareça loucura, o paraquedismo é um esporte muito controlado, há pouquíssimos acidentes: uma falha técnica para um milhão de saltos, o resto são falhas humanas”, conta. Hoje, Guilherme divide o tempo entre medicina, velejar e, nos intervalos, queda livre. Sobre escolher esportes de tanta adrenalina, ele diz que não foi por aí. O que realmente o encantou é a contemplação e o não se sentir preso. “Eu gosto de saltar e ficar olhando à minha volta, tranquilo, sequer tenho alterações nos batimentos cardíacos”, fala.

A volta a Angola rendeu reencontros, de namoro e novo casamento a um projeto de cooperação no ensino de radiologia entre governo angolano e Universidade de São Paulo, hoje institucionalizado. “Cheguei a tentar um segundo projeto lá, mas foi barrado pela burocracia e pelo atraso do país. Minha meta era implantar radiologia intervencionista lá, antes dos procedimentos invasivos. O país não tinha nada lá, seria extraordinário: seria o primeiro no mundo a tratar um aneurisma antes de abrir cabeças. Infelizmente não deu certo. Em 2011 abandonei o projeto”, lamenta.

A travessia para Angola tinha rendido muito prestígio, reportagens e um site com o mesmo nome do livro. Não demorou e Guilherme começou a receber convites para competições. Em 2008, foi convidado para disputar a Semana de Vela, em Ilha-Bela e assim voltou a competir. “Foi mui-

to bom, porque eu já tinha experiência de competição com o barco pequeno da juventude. Os demais competidores também eram experientes, o que favoreceu o aprendizado e a convivência”, diz.

CAPE2RIO: A HISTÓRIA

Em 2011, comprou um novo barco na Europa, para incrementar a participação em regatas. Arranjou patrocínio, equipou o barco e começou a conquistar torneios. Durante a venda do barco velho, em Cabo Verde, um amigo tentou Guilherme pela primeira vez a fazer a regata, Cidade do Cabo – Rio (Cape-2Rio). De cara, ele achou que não, mas respondeu que, se montassem um time angolano, ele ofereceria o barco novo para a regata. Não foi dessa vez, faltou patrocínio, o barco não estava pronto e o lema desse marinheiro é “fazer tudo certo”.

Três anos e muito aprendizado depois, 2014 era o ano da primeira regata Cape2Rio do Mussulo e o de sua maior aventura. Para começar, a caminho da Cidade do Cabo, bem no meio do Atlântico Sul, quebrou o sustentáculo do mastro da vela. Sem vela, o barco só se locomove com motor, mas o combustível acabaria e eles tinham prazo para a largada. Em contato com a costa, Guilherme conseguiu que o barco responsável pelo abastecimento da ilha Tristão da Cunha trouxesse o diesel necessário. Com o que tinham no tanque, Mussulo seguiu por mais 14 dias. Tempo em que Guilherme mapeou todo o material

necessário para o conserto e mandou a lista para o estaleiro. O combustível acabou a 500 milhas da costa, ficaram parados no meio do oceano por mais dois dias e só conseguiram chegar à Cidade do Cabo a uma semana da largada. Em tempo recorde, consertaram o barco e colocaram o mastro no lugar, com peças novas. “E, no único treino que fizemos rasgamos a vela”, conta rindo. Desistir? Jamais. Largaram, dia 1º e a prova não foi menos tensa. Os competidores enfrentaram o centro de uma tempestade intertropical, com ventos de 120 quilômetros por hora, dez barcos desistiram, um capotou e afundou, um tripulante faleceu. Mas, Mussulo, mesmo muito debilitado e com o primo do tripulante falecido a bordo, que deixou seu posto para guardar luto, persistiu e chegou em 6º lugar.



A despeito do feito de 2014, Guilherme não gostou do resultado. No ano seguinte, resolveu investir num barco de alta tecnologia, dedicado a regatas e que não exigisse além de dois tripulantes (classe double hand). Em seguida, ofereceu-se para a Angola Cables a fim de disputar a Cape2Rio-2017 e obteve o patrocínio. Os anos seguintes foram destinados ao programa de treinamento, dele e de seu par, o velejador profissional, Leonardo Chicourel. Chegou o dia da largada, a prova foi mais tranquila do que a anterior, a dupla levou o primeiro lugar da categoria e o quarto lugar da prova geral. “Ficamos muito felizes com o resultado e iniciamos um novo programa de treinos com o barco para a regata seguinte”, conta.

A dupla já estava inscrita na próxima regata, a Transat, que vem da França para o Brasil quando a Receita Federal apreendeu o barco, alegando ser um bem estrangeiro que entrou no país pelas mãos de dois brasileiros. Guilherme tentou recuperá-lo, mas estava com uma paciente precisando de seus cuidados no Sirio-Libanês, na data em que tinha de comparecer ao órgão e não foi. “Perdi o barco. Mas coloquei o prejuízo no compartimento paciência e usei o dinheiro do patrocínio para comprar outro barco, ainda melhor do que o confiscado”, afirma. Vieram novas regatas e mais provas com barcos semelhantes e competidores mais experientes em busca de parâmetros mais elevados de comparação. “Competimos no

Caribe, na costa leste dos Estados Unidos e percebemos que a dupla tinha dado um salto e tanto de qualidade”, disse.

CONSAGRAÇÃO

Quando começou o preparo para a Cape-2Rio-2020, Guilherme estava descapitalizado, levantou recursos alugando o barco para uma travessia atlântica e investiu em equipamentos e no apoio técnico necessário para que fizessem a melhor disputa. A largada estava marcada para 11 de janeiro. Sem intercorrências, desta vez. A dupla já estava na Cidade do Cabo quase um mês antes da prova e munida de coach, um preparador inglês especializado para cuidar do barco e uma professora de treino para vela e meteorologia. Segundo ele, essa prova foi impecável, tudo estava perfeito. “Só para ter ideia, dois dias antes da largada, a professora proibiu a gente de entrar no barco, a ordem era descansar. No primeiro dia da prova, logo após a largada, iam deixando todo mundo para trás, inclusive os barcos melhores que o nosso, mais velozes e com tripulação maior”, orgulha-se. A despeito de dois problemas, um com um balão e outro com o adesivo do patrocinador que envelopava a embarcação, chegaram em primeiro lugar na categoria dupla e na categoria geral. “Não fossem as intercorrências, teríamos feito primeiro lugar geral, em tempo real”, comemora.

Depois de um bate-papo de mais de duas horas, Guilherme Caldas conta as lições que traz dos esportes e da profissão que abraçou: resiliência, dedicação, aprendizado e muito planejamento. Com uma tranquilidade que lembra o ritmo das marolas de um mar tranquilo, ele disse que, em 2005, depois de ficar 55 dias completamente fora do ar, deu-se conta de que as coisas andam. “Eu não sou único, o mundo não acaba, nem internet eu deixo chegar a bordo. Quando chego na baía da Guanabara, meu celular enlouquece, mas tudo bem, no dia seguinte vou lá e faço o que tiver de fazer”, conclui. ■

Excelência à rede pública

Mais um hospital da rede pública, sob gestão do **Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês**, foi acreditado com excelência pela Organização Nacional de Acreditação (ONA)

O Hospital Regional de Jundiaí (HRJ), serviço público que atende ao interior de São Paulo, foi acreditado com excelência pela Organização Nacional de Acreditação (ONA). Esse certificado reconhece padrões de qualidade e segurança do paciente em todas as áreas de atuação do hospital, bem como a gestão integrada. Ao mesmo tempo em que demonstra a cultura organizacional de melhoria contínua e a maturidade institucional ali alcançadas.

O Hospital de Jundiaí tem perfil cirúrgico e caráter eletivo e atende casos de média e alta complexidade. Desde o segundo semestre de 2018, atende também a procedimentos de cirurgia cardíaca. A conquista do ONA é fruto do investimento em melhorias no atendimento e na assistência, com novos protocolos e diretrizes, que vem sendo feito há dois anos. Merecem destaque as diversas ações para redução de infecções e a implantação de um sistema de aferição de desfechos clínicos pioneiro no sistema público de saúde nacional.

“É notória na Instituição uma cultura organizacional em prol da qualidade, ou seja, da melhoria contínua de forma sistêmica, afinal, é um processo que não acaba nunca, pelo contrário, aprimora-se a cada dia. Tudo foi muito bem conduzido pelo Sistema Sírio-Libanês, otimizando tempo e esforços para chegarmos nesse resultado” ressaltou Hafiza Hadi, superintendente assistencial e da qualidade no Hospital Regional de Jundiaí.



- Hospital Municipal Infantil Menino Jesus *
- Hospital Geral de Grajaú *
- Hospital Regional de Jundiaí *
- Ambulatório Médico de Especialidades (AME) Dra. Maria Cristina Cury *
- Unidade do Serviço de Reabilitação – Rede Lucy Montoro

SOBRE O IRSSL

Fundado em 2008, o Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês (IRSSL) é outra ramificação do hospital para cumprir sua missão de retornar à sociedade a acolhida obtida pelos imigrantes sírio-libaneses no final do século 19. O Instituto é inteiramente voltado aos pacientes do SUS. O financiamento é do governo estatal, mas a gestão e a responsabilidade pelo atendimento são do Sírio-Libanês. O instituto atua nos hospitais públicos que administra transferindo conhecimento nas áreas de gestão em saúde, medicina e tecnologia, sem nenhum fim lucrativo. Organização social credenciada e focada em parcerias público-privadas na área da saúde, o IRSSL é responsável, atualmente, pela manutenção e gestão de três hospitais públicos, um ambulatorio e um serviço de reabilitação das redes municipal e estadual de São Paulo. Estão sob o guarda-chuva do IRSSL o Hospital Municipal Infantil Menino Jesus, em contrato firmado com a Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo, e as instituições estaduais Hospital Geral de Grajaú, Hospital Regional de Jundiaí, Ambulatório Médico de Especialidades (AME) Dra. Maria Cristina Cury e a Unidade do Serviço de Reabilitação – Rede Lucy Montoro, 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, e todos receberam recentemente certificados de qualidade pelo trabalho realizado. ■



Lightspring/Shutterstock



DR. SAMI ARAP DEIXOU UM LEGADO PARA A UROLOGIA

Para lembrar a marca de dois anos do falecimento do Prof. Dr. Sami Arap, a VIVER destaca o trabalho feito pelo então coordenador do Núcleo Avançado de Urologia do Hospital Sírio-Libanês. Ele foi o primeiro de cinco filhos a deixar o ofício de comerciante, tradição em sua família, originária da Turquia, para se dedicar à medicina. Nascido em 1934, foi uro-oncologista e uropediatra graduado pela Faculdade de Medicina da USP, onde também concluiu seu doutorado. Nessa universidade, deixou sua marca como Diretor Técnico da Divisão de Urologia do HCFMUSP (1986-1998), presidente da Comissão de Transplante de Órgãos e Tecidos do HCFMUSP (1999-2002), membro do Conselho Diretor do HCFMUSP e membro fundador e responsável pelo Centro de Próstata (CENPRO- HCFMUSP). Com especializações na França, Inglaterra, Bélgica e nos Estados Unidos, Dr. Arap também atuou em pesquisas nas áreas de litíase, derivações urinárias e incontinência urinária. Dedicou-se profundamente à formação profissional de especialistas da área e foi chefe da Disciplina de Urologia e do Departamento de Cirurgia da FMUSP. Politicamente, foi membro fundador do Instituto de Urologia de São Paulo; membro da Academia Brasileira de Medicina, da Associação Médica Brasileira; da Associação Pan Árabe de Urologia; assistente estrangeiro da Faculdade de Medicina de Paris, França; presidente da Confederação Americana de Urologia; presidente da Sociedade Latino Americano de Urologia Infantil.

Conheça os endereços do Sírio-Libanês

São Paulo

Hospital Sírio-Libanês

Rua Dona Adma Jafet, 115 – Bela Vista – (11) 3394-0200

Serviços: Pronto Atendimento, Centro de Diagnósticos, Centro de Cardiologia e Oncologia, Infusão, Hemodiálise, entre outros. Atendimento em mais de 40 especialidades.

Sírio-Libanês Itaim

Rua Joaquim Floriano, 533 – (11) 3394-0200

Serviços: Centro de Diagnósticos, Centros de Oncologia e Reprodução Assistida, Centro Cirúrgico/Hospital-Dia e Check-up.

Sírio-Libanês Jardins

Avenida Brasil, 915 – (11) 3394-0200

Serviços: Centro de Diagnósticos com exames laboratoriais e de imagem, como Ressonância Magnética, Densitometria Óssea, Mamografia e Ultrassom.

Brasília

Hospital Sírio-Libanês

SGAS 613, s/n, Lote 94 – Asa Sul – (61) 3044-8888

Serviços: Pronto Atendimento, Centro de Diagnósticos, Centro Cirúrgico e atendimento em diversas especialidades, como cardiologia, neurologia, oncologia e ortopedia.

Centros de Oncologia

Asa Sul

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

Lago Sul

SHIS, QI 15, Lote O, Prédio do Centro Médico Brasília – (61) 3044-8888

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

Centro de Diagnósticos

SGAS 613/614, Salas 17 a 24, Lote 99 – Asa Sul – (61) 3044-8888

Serviços: Exames laboratoriais e de imagem, como PET/CT Digital, Ressonância Magnética e Tomossíntese.



SÍRIO-LIBANÊS



Ensino a Distância (EAD)

Cursos de curta duração 100% online para médicos, profissionais da saúde e gestores.

- Participação de profissionais atuantes do nosso corpo clínico e área multidisciplinar.
- Ambiente virtual de aprendizagem moderno e eficiente, com flexibilidade de horário e autonomia para realização.
- Metodologia eficaz de ensino voltada ao adulto, garantindo centralidade no aluno, aprendizagem baseada na experiência e pensamento crítico-reflexivo.

Posicione a câmera ou o leitor de QR Code do seu smartphone para assistir ao vídeo com mais informações:

Conheça os cursos disponíveis e inscreva-se:

eadsiriolibanes.org.br

