

17 | MARCO DE 2018

A VITAMINA DO SOL

Saiba o que é possível afirmar sobre os benefícios da vitamina D para o corpo e qual a melhor forma de obter o nutriente





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

Marta Kehdi Schahin

DIRETORIA DE SENHORAS DIRETORA DE RELAÇÕES PÚBLICAS E MARKETING

Sylvia Suriani Sabie

DIRETORIA GERAL Paulo Chapchap

DIRETORIA DE RELAÇÕES COM O MERCADO

Paulo Ishibashi Liliane Simeão lasmin Guia

PRODUCÃO E EDICÃO LETRA A LETRA COMUNICAÇÃO

(letraaletracomunica.com.br) karin@letraaletracomunica.com.br

COLABORADORES

José Felipe Spina Mona Dorf

REVISÃO DE TEXTO

Júlio Yamamoto

DIRETORA DE REDAÇÃO

Karin Faria (MTB - 25.760)

PROJETO GRÁFICO BUONO DISEGNO

(buonodisegno.com.br) renata@buonodisegno.com.br

DIREÇÃO DE ARTE E DIAGRAMAÇÃO

IMAGEM DE CAPA

MJgraphics/Shutterstock

GRÁFICA

TIRAGEM 8.000 exemplares

NOS PAUTA É A SUA SAÚDE

revista VIVER chega a sua 17ª edição trazendo novidades e reflexões sobre saúde e qualidade de vida, sempre pautada pelos assuntos que mais tiveram repercussão nos últimos meses, e apresentando os mais recentes investimentos do Sírio-Libanês para lhe oferecer assistência de excelência.

Merecem destaque nesta edição o Laboratório de Inovação e a parceria fechada com a Amazon Web Service. O objetivo é unir iniciativas inovadoras, já presentes nas diversas áreas da instituição, a um time multiprofissional que, apoiado nas recentes tecnologias, vai construir e entregar soluções cada vez mais criativas, ágeis e de alta resolubilidade para atuar na gestão e democratização de acesso aos conhecimentos de saúde.

A reportagem de capa traz à tona a importância da vitamina D. O micronutriente ganha estudos novos a cada dia, com especulações sobre suas novas atribuições. Como agir diante disso, quando dosar a vitamina e de que maneira repô-la são questões cujas respostas você encontra aqui. Na seção Viver com Qualidade, nossa equipe apresenta a ascensão dos probióticos na era dos estudos sobre a microbiota. Especialistas informam qual é a importância de uma flora harmônica para a saúde do organismo e como equilibrá-la.

Na seção de Cultura, a revista destaca a mostra de Jean-Michel Basquiat; e, em Viajar, apresenta a nossos leitores os caminhos trilhados por Berlim, a capital da Alemanha, para conquistar a posição de polo cultural europeu, entre outros temas.

Boa leitura,

PAULO CHAPCHAP

Diretor Geral da Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês

CERTIFICAÇÕES DO HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS





















VIVEF 4 | FIQUE POR DENTRO



PET/CT DIGITAL: UM EXAME ALIADO DA PREVENÇÃO

a busca permanente por excelência e inovação, o Hospital Sírio-Libanês é pioneiro em oferecer o PET/CT Digital na América Latina. O aparelho, mais ágil e eficiente no diagnóstico por imagens, usa tecnologia molecular para capturá-las e pode identificar lesões menores. Além de ser um forte aliado para a descoberta de tumores malignos, o equipamento pode auxiliar na detecção de doenças neurológicas, como Alzheimer. "Esse equipamento é uma grande evolução no uso do PET/CT como ferramenta de diagnóstico", diz Carlos Buchpiguel, coordenador médico de medicina nuclear do Hospital Sírio-Libanês. PET/CT é a sigla para tomografia computadorizada feita por emissão de pósitrons. São máquinas que dependem de radiação para fazer as imagens. "A nova versão, entretanto, traz também o beneficio de uma exposição 50% menor à radiação, uma vez que o tempo médio do exame é de 5 a 10 minutos, a metade do que exige a versão anterior", esclarece o especialista. Outra vantagem do PET/CT Digital é a capacidade de definir com mais detalhamento e precisão os estágios de doenças como os cânceres. As imagens digitais permitem, ainda, avaliar a efetividade de tratamentos, como o de linfoma, revelar pequenos tumores e acompanhar a existência de metástases.

EXAME DE RESSONÂNCIA PODE SER FEITO AO SOM DAS SUAS MÚSICAS FAVORITAS

s pacientes que optarem por fazer a ressonância magnética (RM) em qualquer unidade do Sírio -Libanês poderão fazê-la ouvindo as músicas de sua preferência. A instituição acaba de firmar parceria com a Deezer, que prestará esse serviço. O streaming mantém um acervo de mais de 40 milhões de cancões para que os usuários do Sírio-Libanês montem sua seleção durante os exames. A iniciativa visa a maior conforto e tranquilidade aos pacientes do Sírio-Libanês durante a realização do exame, que costuma provocar nervosismo e ansiedade em parte das pessoas. O paciente do Sírio-Libanês receberá um tablet no ato do exame para definir a lista de músicas que pretende ouvir durante a RM. Ele vai ouvi-las por meio de um fone especial, acoplado à máquina. Para Dr. Marcelo Alvarenga, responsável pela experiência do paciente no Sírio-Libanês, a iniciativa é muito importante para garantir a melhor experiência possível durante o exame. "Em nosso centro de diagnósticos, além de investirmos fortemente no que há de mais avançado em tecnologia e pessoal, temos a preocupação de acolher com carinho e respeito nossos pacientes e um ambiente agradável é indispensável. Na ressonância magnética a música se soma a esse universo, trazendo a sensação de um maior bem estar durante o exame", conclui.



NOVO PRONTO ATENDIMENTO PEDIÁTRICO: MAIS ESPAÇO E COMODIDADE ÀS CRIANÇAS

novo Pronto Atendimento Pediátrico do Hospital Sírio-Libanês está quatro vezes maior e com o dobro de sua capacidade de atendimento. A área dedicada ao atendimento de crianças, entre 0 e 14 anos e 11 meses, passou de 150 para 600 metros quadrados e a capacidade de atendimento, de 1.350 para 2.700 crianças ao mês. "A ampliação permitirá atendermos ainda mais pacientes e nos garante uma estrutura especialmente elaborada para as necessidades da criança", exemplifica Dr. Fernando Ganem, coordenador médico do Pronto Atendimento do Hospital Sírio-Libanês. Com a expansão, o PA Pediátrico passa a ter duas vezes mais boxes de atendimento. O novo PA Pediátrico funcionará 24 horas, sete dias por semana, com um corpo clínico plantonista e uma equipe de especialistas, como alergistas, ortopedistas e neurologistas, atuando na retaguarda, para tratar casos específicos. "Também dispomos de toda a estrutura do Hospital Sírio-Libanês para atender dos casos simples aos de alta complexidade", acrescenta Dr. Ganem. A expansão do PA Pediátrico é um dos projetos estratégicos do Sírio-Libanês para este ano. "Um dos objetivos em ter um espaço dedicado às crianças é poder separar completamente do atendimento adulto", afirma Dr. Ganem.

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

VIVEF 6 | FIQUE POR DENTRO



REABILITAÇÃO DE EXCELÊNCIA CERTIFICADA PELA CARF

Hospital Sírio-Libanês,

primeiro do setor privado a receber, em 2014. a "acreditação" da CARF International (Commission on Accreditation of Rehabilitation Facilities), pela qualidade dos serviços de reabilitação que oferece, comemora a chegada da segunda certificação. O grupo independente e sem fins lucrativos, fundado em 1966, para melhoria dos servicos de saúde, entrega o selo ao Sírio-Libanês por mais três anos. É a segunda vez que o trabalho de reabilitação do hospital é contemplado com a acreditação da CARF e no grau máximo de excelência. A instituição obteve, também, a certificação específica para o trabalho que desenvolve com pacientes pós-AVC (acidente vascular cerebral). "Essa certificação atesta o compromisso da instituição em oferecer serviços de reabilitação de excelência, com base em padrões reconhecidos internacionalmente", explica a médica fisiatra Christina May Moran de Brito, coordenadora médica do Serviço de Reabilitação.



ESTUDO BUSCA CAUSAS DO LÁBIO LEPORINO

ecém-publicado no Journal of Dental Research, uma das mais importantes publicações científicas dedicadas à odontologia e aos especialistas em doenças crânio-faciais, o estudo conduzido pela geneticista Cibele Masotti, do Hospital Sírio-Libanês, foi feito para entender quais os fatores genéticos e ambientais responsáveis pela fissura labiopalatal - popular lábio leporino, em casos não sindrômicos. Segundo a geneticista, o objetivo da pesquisa foi entender os mecanismos genéticos da doença nos casos em que a recorrência na mesma família é menos comum e não são totalmente explicados o aparecimento nem a gravidade da doença pelos genes até então identificados. A abordagem do estudo foi inovadora, feita através de mapeamento EQTL (Expression Quantitative Trait Loci) em células-tronco dos pacientes, e a conclusão apontou um novo gene que pode ser o causador da doença. De acordo com a geneticista, trata-se de um achado importante, pois há muitos genes associados a essa patologia. "É como encontrar uma agulha no palheiro", orgulha-se.

SÍRIO-LIBANÊS E PALMEIRAS

FIRMAM PARCERIA INÉDITA

ma associação entre o Hospital Sírio-Libanês e a Sociedade Esportiva Palmeiras Brasil vai permitir que a equipe de Ensino e Pesquisa do hospital, em conjunto com profissionais de saúde do clube, desenvolva linhas de pesquisa focadas na evolução dos atletas. Em janeiro, foi instalada na academia do clube uma unidade avançada para a avaliação médica dos atletas, que inclui exames de eletrocardiograma, ergoespirométrico, para verificar as diferencas de entrada e saída de 0₂ e CO₂, marcadores bioquímicos e ressonância magnética de joelhos. Essa bateria de exames será repetida em julho, durante a parada para a Copa do Mundo, e, no final da temporada. A compilação dessas informações contribuirá para a busca de associações que possam refletir e aperfeicoar o desempenho dos jogadores e evitar lesões. Para Luiz Fernando Lima Reis, diretor do Sírio-Libanês Ensino e Pesquisa, o esporte ganha muito com parcerias como esta. "Essa é uma oportunidade de associarmos dados assistenciais com a geração de conhecimento, permitindo o avanço da medicina esportiva de alta performance, utilizando tecnologia de ponta e os profissionais do Sírio-Libanês", afirma. "Esta é a primeira vez que um clube de futebol do Brasil se preocupa em transformar sua prática diária de alta performance em conhecimento para a área da saúde. Ter uma das maiores referências em medicina do país ao nosso lado é fundamental para a evolução dessa iniciativa", afirma Gustavo Magliocca, coordenador do Departamento Médico do Palmeiras.









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



a década de 1990, a vitamina D ganhou fama por contribuir com a saúde óssea. Os laboratórios passaram a dosar o 25(OH)D, pré-hormônio produzido com a vitamina D, que foi eleito como parâmetro para avaliar a quantidade do micronutriente no organismo, e, a partir de então, todas as vezes que o resultado indica deficiência do hormônio, o protocolo é orientar a suplementação natural, por meio de alimentação e raios ultravioleta B (UVB), ou artificial, com cápsulas.

Na verdade, a vitamina D não é uma vitamina. O alemão Adolf Windaus, da Universidade de Göttingen, constatou, já em 1931, que ela tinha estrutura similar a de hormônios esteroides, como os hormônios sexuais. Nos anos 1990, descobriu-se que todo o organismo possui receptores para a vitamina D, e com isso difundiu-se que ela seria uma classe em si mesma devido à ausência de um órgão-alvo específico, como acontece com os hormônios. De acordo com especialistas, é um pré-hormônio muito importante. Trata-se de uma espécie de chave bioquímica capaz de acionar diversos processos fundamentais para a vida. Se seus níveis forem altos, as células do corpo funcionarão bem. Mas, com níveis baixos, várias funções dessas células podem ficar bloqueadas. Já se sabe que pelo menos 2.500 funções celulares não são ativadas sem o auxílio do micronutriente.

SEM EVIDÊNCIA CIENTÍFICA

Profissionais de saúde têm visto e participado, nos últimos anos, de uma infinidade de novos estudos que atribuem à vitamina D3 (colecalciferol) a capacidade de tratar ou prevenir doenças em diversas partes do corpo.

Ainda em fase de estudo, a falta desta vitamina é relacionada a doenças infecciosas, diabetes, autismo, doenças degenerativas e doenças autoimunes. Outras pesquisas demonstram que a vitamina D pode evitar complicações na gravidez e até interferir no humor. Um artigo do endocrinologista Sonal Pathak, do Bayhealth Medical Center, in Dover, publicado no British Journal of Psychiatry apontou relação entre a falta de vitamina D e a depressão. Dentre os exemplos mais recentes. há o estudo norte-americano da Universidade médica de Exeter, publicado em novembro último na revista médica Neurology, que relacionou as baixas taxas da vitamina com Alzheimer e demência. Outro grande estudo, publicado na American Heart Association, Revista Aterosclerose, Trombose e Biologia Vascular, pesquisadores da Universidade do Kansas descobriram que baixos níveis de vitamina D estão associados a um risco significativamente maior de ataques cardíacos e de morte precoce. Até para o tratamento de câncer há publicações que apontam sucesso com o uso da substância.

No último encontro anual da American Society of Clinical Oncology (Asco), em 2017, por exemplo, um estudo relacionou o uso da vitamina no controle do câncer colorretal. Foi a primeira pesquisa randomizada concluída sobre o uso de vitamina D como terapia para o câncer colorretal, segundo a autora principal, a doutora Kimmie Ng, do Dana Farber Cancer Institute, em Boston, Massachusetts. Mas a própria estudiosa informou também que agora o estudo vai para a fase 3, em que confirmará ou não a eficácia do uso de vitamina D3 nesse tratamento.

Como o sol vira vitamina

Nosso corpo faz algo que parece mágica: sintetiza um elemento químico usando apenas luz.



O sol

os raios ultravioleta B penetram na pele e reagem com uma substância presente nela — o 7-Dehidrocolesterol —, que se transforma em vitamina D3



O fígado

a vitamina cai na corrente sanguínea e vai até o fígado, onde é transformada em outra coisa, o calcifediol



Os rins

o calcifediol vai para os rins, onde é convertido em calcitriol, a forma ativa da vitamina D. Ela está pronta — e é distribuída pelo corpo por meio do sangue



Sol na dose certa

A recomendação da doutora Cristina Abdalla, dermatologista especializada no tratamento de câncer de pele do Hospital Sírio-Libanês, em relação à **exposição do corpo aos raios B** é usar o bom senso. "O sol é uma radiação carcinogênica, mas a vida precisa de sol, o planeta precisa de sol e nós precisamos de sol. Tudo em excesso deve ser evitado, e o sol também deve ser tomado com cuidado", afirma. Ela orienta o uso do protetor solar como aliado contra os excessos e orienta que tomemos o sol adequado à produção de vitamina D por 15 minutos diários, nas partes do corpo que estão menos expostas aos raios no dia a dia, como costas, pernas, plantas dos pés e palmas das mãos.

Sobre os **protetores solares**, a médica informa que não há evidências de que eles causem algum dano à saúde e são muito eficazes na proteção contra o câncer de pele, desde que utilizados de maneira adequada. Segundo a médica, hoje não se fala mais em protetor solar, mas em medidas de proteção. A primeira medida recomendada é receber moderadamente o sol e com o uso do protetor adequado à sua pele. Sabe-se que o filtro 30 protege 95%, o 50, 97%, e assim por diante. Mas a especialista alerta para o fato de que o filtro define a dose eritematosa (eritema é a vermelhidão). "Quanto tempo você leva para ficar vermelho no sol? Se forem 10 minutos, o fator 30 amplia em 30 vezes essa capacidade, ou seja, 300 minutos. Mas isso ocorre se o produto for usado na dose certa, e pouquíssimas pessoas sabem usar corretamente o protetor solar", explica a doutora Cristina.

O uso do filtro solar medido em colheres de chá



EFICAZ PARA A SAÚDE ÓSSEA

Do ponto de vista científico, no entanto, ainda há muito a avançar para assegurar todos esses benefícios, embora cada vez mais pesquisas vêm confirmando a eficácia da vitamina D3 ou do pré-hormônio 25(OH)D em tantas áreas. De acordo com o endocrinologista José Antônio Miguel Marcondes, do Hospital Sírio-Libanês, é para a saúde óssea que há confirmação científica e indicação de reposição da vitamina D. "Todos os demais estudos sobre o uso da vitamina D3 são contribuições importantes para a medicina, mas não dá para considerar a vitamina D3 como pílula mágica nem adotá-la como novo tratamento a todas essas patologias. Esses estu-

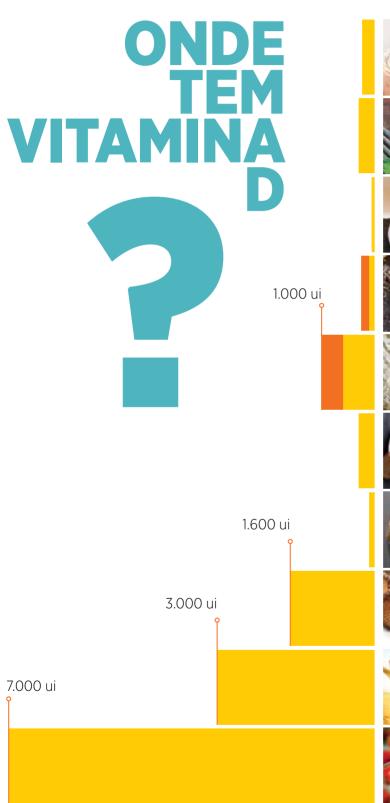
dos são muito novos e não oferecem evidências científicas de eficácia". afirma.

Além disso, o doutor Marcondes alerta para o fato de que nem sequer há indicação para rastreamento generalizado de insuficiência de vitamina D3. "É exagero falar em epidemia da vitamina por causa das dosagens baixas encontradas nesses exames, pois sabemos que a dosagem dela no corpo oscila naturalmente conforme a época do ano". Para o especialista, a conduta mais adequada é solicitar a reposição nos casos preconizados pela Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM).

De acordo com a entidade, a triagem populacional indiscriminada de vitamina

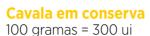
D3 não é indicada. A sociedade reconhece que a prevalência de hipovitaminose D no Brasil é alta e tem importância clínica significativa. Justamente por isso, a SBEM e a Sociedade Brasileira de Patologia Clínica Medicina Laboratorial montaram uma comissão - composta de membros do Departamento de Metabolismo Ósseo - e desenvolveram um posicionamento oficial. sugerindo a melhor conduta para solicitar e interpretar exames de 25(OH) vitamina D. Na opinião dos membros dessas sociedades, a indicação é diagnosticar e repor a hipovitaminose D nos grupos de risco e em situações clínicas em que os níveis muito baixos tenham sérias consequências.

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





Atum em conserva 100 gramas = 230 ui





Gema de ovo a unidade = 20 ui





Salmão selvagem 100 gramas = 600 a 1.000 ui



Sardinha em conserva 100 gramas = 300 ui



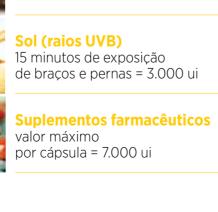
Shiitake fresco 100 gramas = 100 ui



Shiitake seco ao sol 100 gramas = 1.600 ui









Os grupos de risco reconhecidos pelas entidades são idosos, gestantes e lactantes, indivíduos com baixa exposição solar ou com contraindicação para tal, pacientes com osteoporose primária e secundária, doenças osteometabólicas, com fragilidade óssea, doenças crônicas ou em uso de medicações que afetam negativamente o metabolismo ósseo, como o corticoide.

Outro posicionamento importante é em relação aos valores ideais da 25(OH)D para a população, os quais este posicionamento sugere uma estratificação de acordo com a idade e as características clínicas individuais. Nesse sentido, o valor desejável para a população saudável até 60 anos é acima de 20 ng/mL, e, para as demais situações listadas anteriormente, o valor ideal da 250HD estaria entre 30 e 60 ng/mL. "É importantíssimo ressaltar que os valores de 25(OH)D acima de 100 ng/mL representam risco aumentado para a toxicidade e, portanto, hipercalcemia", esclarece o doutor Marcondes.

Não bastassem a polêmica que envolve a eficácia de vitamina D3 para toda a lista de patologias e os riscos de cálculo renal atribuídos ao excesso dela, a vitamina D ainda é alvo da polêmica do sol. Isso porque os raios solares, que são sua principal fonte, também são os causadores de câncer de pele. "Os raios mais eficazes na produção de vitamina D3 são os ultravioleta B (UVB), justamente os mais nocivos, aqueles que se concentram entre 10 e 16 horas e causam o carcinoma basocelular e demais tumores de pele", explica a doutora Cristina Abdalla, dermatologista especializada no tratamento de câncer de pele do Hospital Sírio-Libanês. Ela e a maior parte das sociedades médicas do mundo e dos órgãos responsáveis por definir as diretrizes para os profissionais de saúde continuam recomendando cuidado com o sol. É importante também estar atento aos excessos, vitamina D demais tem efeitos colaterais graves, e sua suplementação tem de ser indicada e acompanhada por um médico.

VIVEY 14 | VIVER COM QUALIDADE

outra

Os estudos sobre a microbiota humana deram status quase milagroso aos **probióticos**.

Mas qual é a real importância desses suplementos e como devem ser consumidos?



KEFIR Alimento com propriedades probióticas de produção doméstica, com sabor de iogurte VIVER 16 | VIVER COM QUALIDADE



stamos na era da saúde. Um estudo recente do Instituto Ipsos, feito com 19 mil pessoas, de 24 países, mostrou que é um tema que mais chama atenção global. Os dados levantados demonstraram que um em cada quatro entrevistados (23%) identificou a saúde como um dos pontos mais evidentes. O Brasil lidera quando o assunto é cuidado com a saúde: 64% dos entrevistados dizem que esta é a maior preocupação. Na cena, alimentação e hábitos saudáveis ganham holofotes. É cada vez mais comum a busca das pessoas por qualidade de vida e alimentos mais saudáveis, como os funcionais. Somam-se a isso os estudos sobre a microbiota humana e a dieta da vez: a probiótica.

Os alimentos probióticos são aqueles que contêm microrganismos vivos que ajudam a absorver os nutrientes. De acordo com a endocrinologista do Hospital SírioO coloproctologista
e nutrólogo do
Sírio-Libanês, Paulo
Ribeiro, afirma
que os probióticos
artesanais e caseiros
podem não oferecer
a mesma segurança
de um produto
farmacêutico

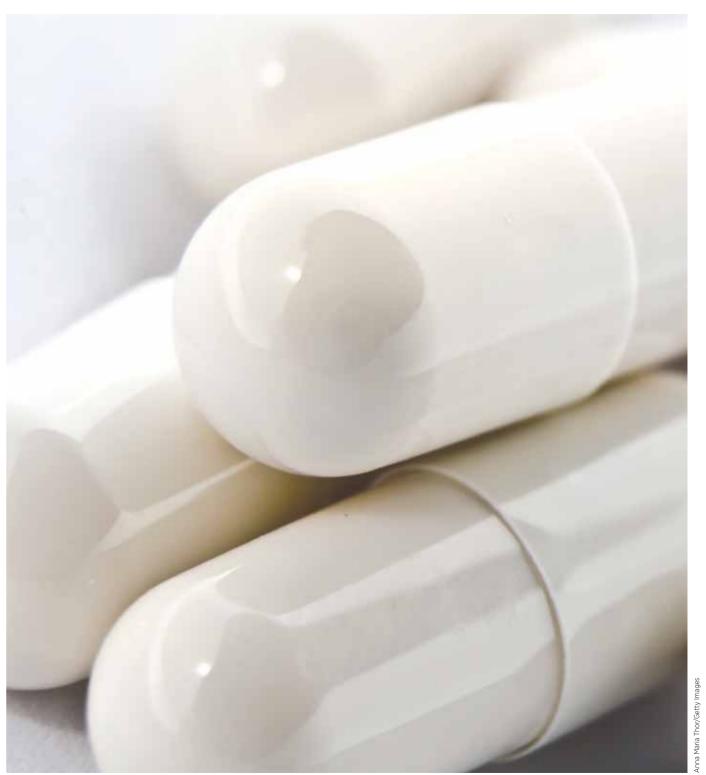
-Libanês Claudia Cozer Kalil, esses microrganismos vivos são vírus, bactérias, fungos e leveduras que compõem a microbiota intestinal. Até o momento, os estudos realizados apontam que eles são capazes de estabelecer uma relação mútua de benefícios compartilhados no organismo humano, o

que favorece as funções imunológica, metabólica e de absorção de nutrientes", explica a especialista. Além disso, é atribuída a eles a capacidade de proteger o intestino contra a presença de microrganismos indesejáveis, que podem causar doenças no trato gastrointestinal, reduzir o risco de câncer intestinal, diminuir o colesterol, prevenir doenças cardiovasculares e produzir vitaminas B e K, entre outros benefícios.

Com esse amplo leque de benefícios, há hoje uma série de probióticos à disposição do consumidor e tantos outros em desenvolvimento nos mais diversos laboratórios mundo afora. Nas gôndolas de supermercados, os mais comuns são iogurtes e leites fermentados; nas lojas de produtos naturais, o refresco kombucha; nas farmácias, pipocam rótulos de suplementos probióticos, e tem até o kefir, que é a versão de produção doméstica obtida de presente de algum amigo criador. Como saber quando devemos e qual consumir?

A nutricionista do Sírio-Libanês Juliana Venanzi Gouveia não recomenda o uso de qualquer produto sem o total esclarecimento sobre os beneficios proporcionados, a forma e a quantidade que devem ser ingeridas. "O ideal é que, antes de utilizar, as pessoas busquem informações sobre o produto com profissionais qualificados que podem ajudar a esclarecer qual o produto e a dosagem mais indicados para o seu caso." Juliana ainda faz uma advertência: é preciso ter cuidado com as informações obtidas na internet e com as indicações de amigos. E ressalta que, para o consumo seguro das versões artesanais, é preciso conhecer a procedência.

O coloproctologista e nutrólogo do Sírio-Libanês Paulo Ribeiro concorda que os probióticos artesanais e caseiros podem não oferecer a mesma segurança de um produto farmacêutico. "Os produtos da indústria seguem normas rígidas de segurança, manuseio e higiene que não são facilmente reproduzidas em casa", esclarece.



NO MERCADO probióticos encapsulados

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

VIVEY 18 | VIVER COM QUALIDADE



De acordo com Dr. Ribeiro, em linhas gerais, os probióticos já trazem benefícios à saúde, mas não são a pílula mágica da qualidade de vida nem da longevidade. O que há no mercado é uma mistura industrializada que se assemelha com a flora bacteriana de maneira genérica e tem sido usada de forma indiscriminada, como no caso da penicilina quando foi descoberta. "Esses probióticos não fazem mal e já ajudam em algumas situações da gastroenterologia. Por exemplo, tratam diarreias provocadas por antibióticos, constipações e síndrome de intestino irritável; mas isso ainda é muito pouco diante das possibilidades sinalizadas nos estudos da microbiota humana, e esses complementos não devem ser usados sem orientação médica", conclui.

OUTRO GENOMA HUMANO

Os estudos sobre a microbiota humana foram intensificados a partir de 2007 com o aumento de investimentos na área. De lá para cá, surgem muitas descobertas que mostram que o uso medicinal e personalizado das variações presentes nessa flora pode ser útil para a vida humana na hora de tomar decisões em relação a saúde, diagnóstico e tratamento dos indivíduos. Os seres humanos são compostos de genes de células humanas e outros de não humanas, as microbianas: bactérias, leveduras, fungos e vírus. Segundo um estudo publicado em 2016 pelo Weizmann Institute of Science, de Israel, um homem de média estatura, por exemplo, tem cerca de 39 trilhões de bactérias e 30 trilhões de células humanas. Por essa e outras razões. a comunidade científica já arrisca dizer que os estudos da microbiota poderão trazer benefícios semelhantes aos obtidos com os estudos feitos sobre o genoma humano para a saúde da humanidade.

Já é real a manipulação do compartimento bacteriano de nosso corpo para tratar de enfermidades de forma personalizada e baratear os custos dos diagnósticos. "Podemos afirmar que, nas próximas décadas,

esses estudos trarão imensuráveis ganhos à saúde", diz o doutor Paulo Ribeiro. Segundo o especialista, já há laboratórios que coletam fezes para investigar o tipo de flora de cada indivíduo para afirmar se ele corre o risco de contrair uma ou outra doença. De posse desse diagnóstico, é possível agir sobre cada flora bacteriana com um probiótico personalizado, que pode reequilibrar a microbiota a fim de evitar eventuais males apresentados no exame de fezes. Para o futuro, abrem-se inúmeras possibilidades. "Poderemos estudar a flora bacteriana de um paciente antes de uma cirurgia, por exemplo, e verificar se ele tem predisposição a alguma complicação, como infecções pós-cirúrgicas. Daí intervir na microbiota, reequilibrar a flora e prevenir o problema", afirma o coloproctologista e nutrólogo.



NATURAL Conservas fermentadas



CHÁ Acima e na pág. ao lado, o kombucha

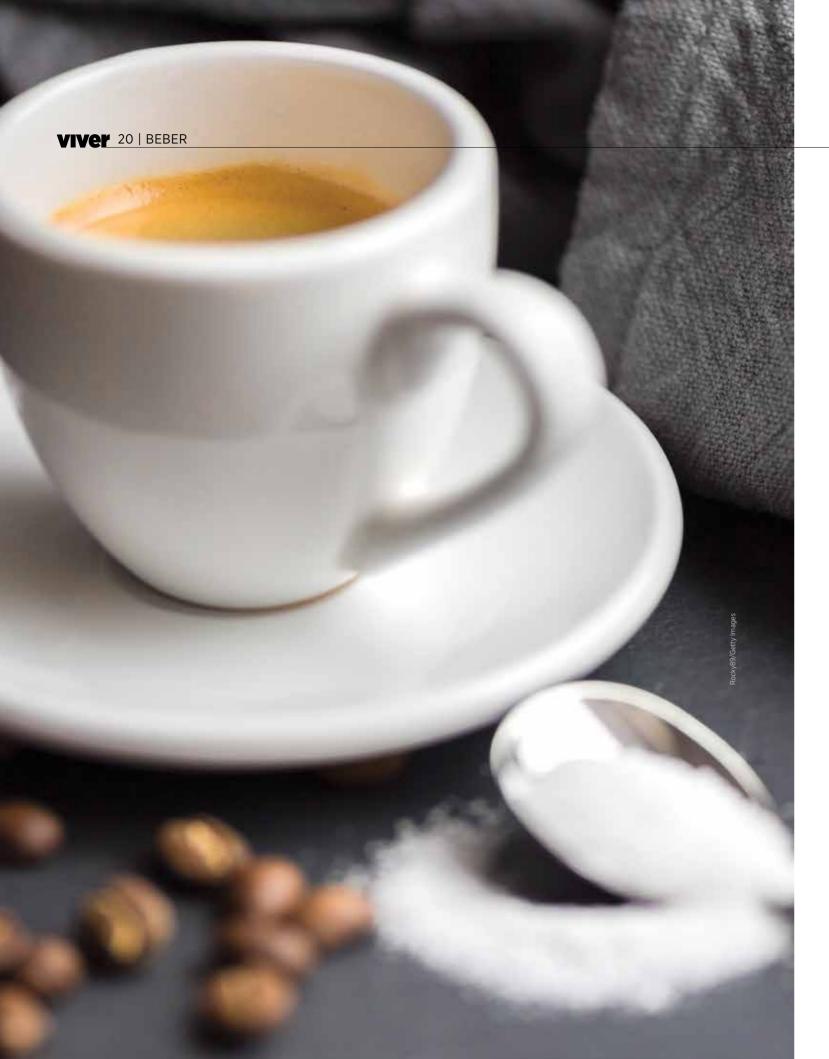
Kombucha e kefir são os probióticos naturais da moda

Regina Meireles da Fonseca sempre teve problemas para absorver nutrientes e digerir determinados alimentos. Mas foi uma alergia incurável, em 2013, que fez com que ela decidisse adotar alimentação e hábitos voltados para seu bem-estar. "Na época, ela conheceu Catia Simionato, especialista em comida viva, e matriculou-se em um de seus cursos. O módulo de fermentados foi o que mais atraiu sua atenção. A partir de então, ela passou a consumir alimentos funcionais, ricos em probióticos naturais, e dedicou-se ao estudo desse tema.

De lá para cá, sua digestão e imunidade melhoraram, e Regina tornou-se culinarista e fermentadora, construiu uma cozinha-laboratório para produzir tais alimentos e hoie oferece oficinas para quem quiser repetir sua trajetória. Sempre seguindo regras importantes de manuseio, higiene e conservação, ela ensina a preparar, consumir e estacionar as culturas: "Sou muito rigorosa com a limpeza do ateliê, não misturo a produção vegetal com a animal - caso do kefir de leite - e respeito com rigor as necessidades de cada cultura, bem como o tempo necessário às fermentações, e só trabalho com produtos orgânicos", afirma. Há cursos de fermentação natural de

Há cursos de fermentação natural de hortaliças, o de queijos e leites feitos de frutos oleaginosos e o de bebidas probióticas. Os mais procurados são o do kombucha e do kefir. "Eles estão muito na moda, principalmente o kombucha, todos querem aprender a fazê-lo", conta. No curso de bebidas, os interessados têm as duas opções, kombucha e kefir, por exemplo. "Nas demais aulas só consigo incluir uma opção por vez porque os preparos são mais demorados", explica.

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



Açúcar ou adoçante, qual a escolha certa?

doce sabor do açúcar e a sensação de bem-estar ao comer um bolo de chocolate estão gravados na memória. Quem não fica com água na boca ao lembrar do seu doce favorito? No entanto, a epidemia mundial de obesidade e suas consequências para a saúde colocaram o açúcar entre os vilões da alimentação, o consumidor começou a evitá-lo e a indústria se encarregou de criar alternativas menos calóricas para substituí-lo, que ficaram conhecidas como adocantes.

O primeiro adoçante sintetizado em laboratório foi a sacarina (1879). Depois veio o ciclamato de sódio (1937). Mas somente em 1965, com a chegada do aspartame (180 vezes mais doce que o açúcar comum) ao mercado, é que os adoçantes começaram a ganhar popularidade. Primeiro entre a população com restrição para o consumo de açúcar, como os diabéticos, e, em seguida, como alternativa para quem quer perder peso.

De acordo com Marcela Haddad, nutricionista do Sírio-Libanês, há diversos estudos que apontam os adoçantes artificiais como causadores de câncer, e outros mostram o efeito negativo de alimentos adoçados artificialmente sobre a flora intestinal e pesquisas que comprovam que adoçantes engordam. O FDA, órgão americano que regulamenta alimentos e medicamentos, tentou proibir a sacarina nos anos 1970, porque experimentos feitos com ratos mostraram

Na opinião dos especialistas, a solução é adotar o bom senso

que os roedores que comeram muita sacarina desenvolveram câncer de bexiga. Segundo a nutricionista do Hospital Sírio-Libanês, os estudos sobre câncer ainda não são conclusivos, mas as pesquisas sobre o aumento de peso, sim. O que ocorre, conforme Marcela, é que os aficionados por açúcar, na medida em que abrem mão da iguaria, sentem-se autorizados a aumentar o consumo de alimentos adoçados artificialmente. "Emagrecer é um cálculo matemático, se eu consumo mais calorias do que eu preciso, eu engordo, não importa se esse consumo vem em forma de açúcar ou de alimentos diets e lights", explica.

E esse não é o único problema. O que aponta a maioria dos estudos é que os adoçantes tendem a causar danos à saúde se consumidos em excesso, acima da indicação recomendada. "Há dados que demonstram que as pessoas têm trocado fortemente o açúcar por alimentos diets e lights. Não há como verificar se todos os usuários estão computando as doses de adoçantes que consomem diariamente", afirma a nutricionista.

Dados do Instituto Brasileiro de Educação para o Consumo de Alimentos e Congêneres (IBCA) dão conta de que o comércio de alimentos diet e light cresceu 800% em dez anos. "Os alimentos diets industrializados têm doses importantes dos mais diversos adoçantes de baixo teor calórico, artificiais e naturais. Os usuários têm de estar atentos a isso e computar tal consumo para evitarem o uso excessivo do produto", alerta a nutricionista. Cem mililitros do refrigerante cola zero, por exemplo, contêm 27 miligramas de ciclamato de sódio, 15 de acessulfame e 12 de aspartame. Como a lata desse refrigerante tem 350 ml, multiplicam-se os valores por 3,5 para calcular o total de adoçantes nele presente.

Conforme disse a nutricionista, há ainda estudos que demonstram que o consumo excessivo de adocantes artificiais pode prejudicar também a flora intestinal e trazer consequências imediatas à qualidade de vida de quem os consome. É verdade que todos esses estudos precisam de confirmação, mas a recomendação de Marcela é que reeduquem o paladar e passem a consumir os alimentos com sabor natural, reduzindo gradualmente o uso de adocantes e acúcares. A nutricionista reconhece que se trata de uma mudança difícil aos que estão acostumados a sabores muito doces, mas avalia que vale a pena. "Aos que não conseguem abrir mão do sabor adocicado em hipótese alguma, sugiro que usem adoçantes com moderação e seguindo os limites diários indicados", conclui.

Acessulfame K

Artificial.

Derivado de ácido acético

Característica

Estável em altas temperaturas. é muito utilizado em bebidas, chocolates. geleias, produtos lácteos, gomas de mascar e panificação

Sem sabor residual, tem docura de fácil percepção

poder adocante 200 vezes maior que o do açúcar

24 mg equivalem a I colher de sopa de acúcar

zero (kcal/g)

Ingestão máxima/dia

9 a 15 mg por kg de peso corporal

Aspartame

Artificial. Combina

os aminoácidos fenilalamina e ácido aspático

Característica

Não pode ir ao fogo porque perde o poder de adoçar. Boa dissolução em líquidos auentes

É o mais parecido com o acúcar

poder adoçante 200 vezes major que o do acúcar

24 mg equivalem a 1 colher de sopa de açúcar

4 (kcal/g)

Ingestão máxima/dia 40 ma

por kg de peso corporal

Ciclamato

Artificial.

Derivado do petróleo

Característica

Pode ir ao fogo porque não perde o seu poder de adocar em alta temperatura

Possui sabor residual acredoce ou doceazedo

poder adoçante 40 vezes major que o do acúcar

> 121.5 ma equivalem a colher de sopa de açúcar

zero (kcal/g)

Ingestão máxima/dia

11 mg por kg de peso corporal

Stévia

Natural.

Extraído de planta

Característica

Pode ir ao fogo e realça o sabor dos alimentos

Sabor residual semelhante ao do alcacuz

poder adocante 300 vezes maior que o do acúcar

Xilitol

Natural.

Extraído da xilose

São utilizados por

Característica

indústrias na

fabricação de

dietéticos e de

goma de mascar

produtos

4 (kcal/a)

Ingestão

máxima/dia

não estabelecido

16 ma equivalem a 1 colher de sopa de açúcar

zero (kcal/g)

Ingestão máxima/dia

5.5 ma por kg de peso

corporal

Além do acúcar e dos adocantes artificiais, o consumidor também encontra nas prateleiras as versões naturais do produto. Confira na tabela acima os tipos e recomendações de uso. É importante destacar que, mesmo a stévia, que é um adoçante natural, não deve ser usada em excesso para evitar desconfortos eventuais. Por se tratar de um adoçante com sabor amargo, algumas fórmulas misturam outros tipos de edulcorante, como ciclamato e sacarina.

Sacarina

Artificial.

Derivado do petróleo

Característica

Pode ir ao fogo porque não perde o seu poder de adocar em alta temperatura

Deixa gosto residual doce metálico

poder adoçante 300 vezes maior que o do acúcar

16 mg equivalem a 1 colher de sopa de acúcar

zero (kcal/g)

Ingestão máxima/dia 5 mg

por kg de peso corporal

Frutose

Natural. Extraído das

frutas e mel

Característica

Vão deve ir ao fogo porque derrete, porém mantém o poder de adoçar. Carameliza junto com outros adoçantes e pode dar corpo à receita

Sabor semelhante ao acúcar porém um pouco

mais doce

poder adocante 170 vezes maior que o do açúcar

½ colher de sopa equivalem a 1 colher de sopa de açúcar

4 (kcal/g)

Ingestão máxima/dia não estabelecido

Natural. Encontrado

Manitol

em frutas e algas marinhas

Característica

Estável em altas temperaturas Apresenta ção somente em uso industrial. geralmente associado ao sorbitol em bebidas, biscoitos. balas e chocolates

Sabor levemente refrescante

0,45 vez menor que o do açúcar

50 a 150 mg por kg de peso corporal

Sorbitol

Natural. Extraído das

Característica

certas receitas

Sabor levemente refrescante parecido com o açúcar, porém um pouco

poder adocante

0.5 vez menor

aue o

do açúcar

de açúcar

4 (kcal/g)

Ingestão

máxima/dia

não estabelecido

2 colheres de

sopa equivalem a

1 colher de sopa

mais doce

poder adoçante

2,4 (kcal/g)

Ingestão máxima/dia

Os edulcorante

frutas

Não adoca quando vai ao fogo. É misturado a outros adoçantes para dar brilho e viscosidade a

aboratório

Sucralose

partir de molécula

do acúcar de cana

modificada em

Artificial.

Feito a

e suas características

Característica Resiste bem a altas temperaturas

acúcar, não deixa gosto residual

Parecido com

poder adoçante 600 a 800 vezes maior que o do acúcar

6 g equivalem a 1 colher de sopa de açúcar

zero (kcal/g)

Ingestão máxima/dia

15 mg por kg de peso corporal

Lactose

Natural.

leite

Característica É utilizado para reduzir a potencialização de outros adocantes. Não

poder adocante 1.5 vez maior que o do açúcar

2/3 de colher de sopa equivalem a 1 colher de sopa de açúcar

Maltodextrina

Extraído do milho

Característica

quando vai ao

fogo. Misturado a

outros adocantes

Parecido com o

açúcar, porém um

pouco mais doce

dá corpo à receita

Não adoca

Natural.

4 (kcal/g)

Ingestão máxima/dia não estabelecido

Extraído do

adoca guando ai ao fogo

Parecido com o açúcar, porém um pouco mais doce

poder adocante 0.15 vez major que o do açúcar

7/8 de colher de sopa equivalem a 1 colher de sopa de açúcar

4 (kcal/g)

Ingestão máxima/dia não estabelecido

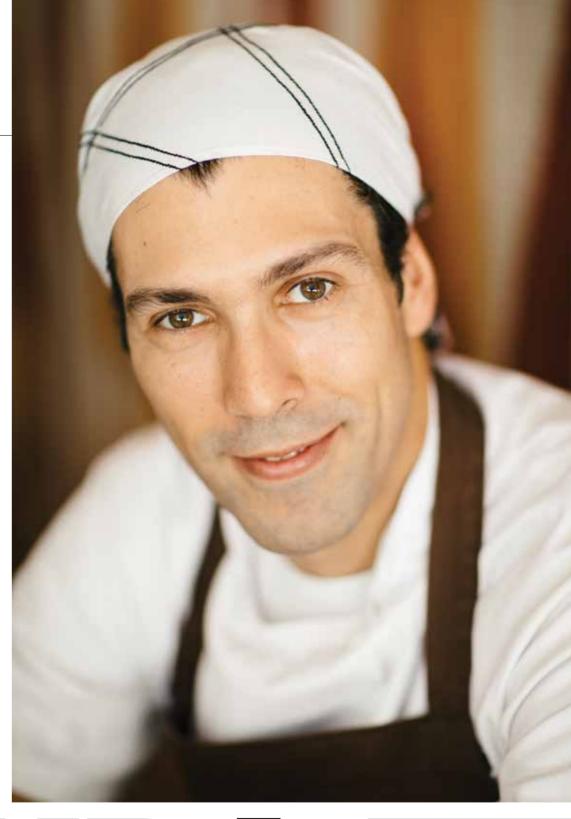




NO INSTITUTO MOREIRA SALLES O chef Rodrigo Oliveira (à dir.) e o seu restaurante Balaio

Rodrigo Oliveira e Jun Sakamoto são

e **Jun Sakamoto** são atrações gastronômicas dos centros culturais Instituto Moreira Salles e Japan House CUL TURA





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

os 126 anos, a avenida Paulista, a via mais cosmopolita de São Paulo, recebeu novos espaços culturais que merecem uma visita: a Japan House, no número 52, e o Instituto Moreira Salles, no 2424. Além de mostras e atividades culturais, esses enderecos abrigam boas opções gastronômicas para a hora do almoço. A Japan House tem o Junji, versão simplificada, mas com a mesma qualidade, do restaurante do badalado chef japonês Jun Sakamoto. O Moreira Salles traz o Balaio, versão contemporânea da comida brasileira assinada por Rodrigo Oliveira, chef reconhecido pelo trabalho feito nos restaurantes da Zona Norte, o Mocotó e o Esquina Mocotó.

O Junji, instalado no centro cultural Japan House, é uma alternativa para quem gosta de comer bem e por um preço mais convidativo. A casa tem qualidade e variedade de peixes muito maiores do que as oferecidas pela maioria dos restaurantes japoneses espalhados pela cidade. As diferenças em relação à matriz estão no menu simplificado e na ausência do renomado chef. Além dos pratos crus que tanto agradam







JUNJI No alto, sorvete de maçã verde e, acima, o indescritível sushi de serra

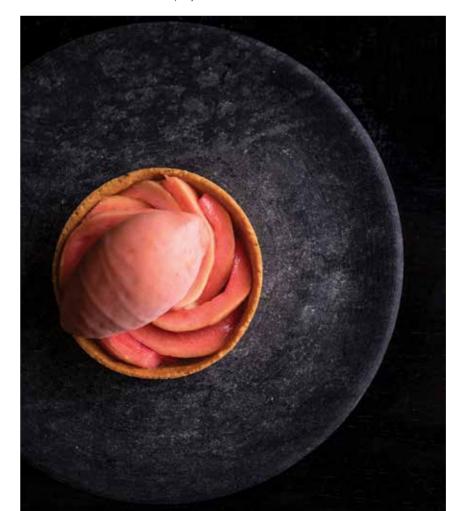
os brasileiros, o cardápio inclui o teishoku, espécie de prato executivo japonês, servido com peixe ou carne e acompanhado de legumes, e o tradicional sukiyaki e alguns teppans. O inconveniente é a espera, mas o visitante pode aproveitar para dar uma olhada nas instalações da Japan House, programando uma visita mais demorada, pois o espaco merece.

Na outra ponta da avenida, perto da rua da Consolação, está o Balaio, instalado no térreo do Instituto Moreira Salles. Apesar de também ser um restaurante de comida e de ingredientes brasileiros, essa versão de Rodrigo Oliveira traz um cardápio modernizado, com brasilidades autorais. Do Mocotó, o chef só incluiu os famosos dadinhos de tapioca no cardápio, que foi montado especialmente para a nova casa e está repleto de boas-novas. As opções vão de pastéis e croquetes a moquecas e caldeiradas. Entre os pratos que foram elogiados pela crítica especializada, estão o rojão de porco, servido com farofinha de milho, o ceviche de beijupirá, com lascas de coco fresco e leite de tigre feito com umbu, e o arroz de linguiça bragantina, com costelinha e quiabo. Há também saladas criativas, entre outros pratos e petiscos que valem a visita. Todos os pratos combinam ingredientes e técnica à moda do chef que ganhou fama com o Mocotó, restaurante de comida nordestina mais badalado da cidade, instalado na Vila Medeiros, na Zona Norte da cidade.

As novas casas de cultura se juntam ao Masp, ao Conjunto Nacional, à Reserva Cultural, à Casa das Rosas e a vários outros equipamentos culturais da avenida que também têm restaurantes próprios com boas opções para o almoço. Ainda neste semestre, a Paulista vai reinaugurar o Sesc, no número 119. O espaço, com 1.195 metros quadrados, assinado pelos arquitetos Konigsberger e Vannucchi, também trará as tradicionais cafeteria e comedoria da rede.



BALAIO Pastel de verduras e queijo da canastra e sobremesas de comer com os olhos



Outros servicos

SÃO PAULO

comer

Restaurante Uni Masp: Av. Paulista. 1578. 2º subsolo. Tel.: (11) 3253-2829

Restaurante Droga Raia Av. Paulista, 2053

Solarium No piso Cl. do Bloco C do Hospital Sírio-Libanês, unidade Bela Vista. Serve lanches rápidos e refeições à la carte ou bufê.

Tel.: (11) 3155-0289

Dulca

da marca no

do bloco C

e nos pisos 1 e 8 do bloco D.

Tel.: (11) 3155-1330

hotéis

comodidades

Alvena Lavanderia

Tel.: (11) 3255-7355

Tel.: (11) 3426-5224

Tapecaria Modelar

Tel.: (11) 3426-5224

Rua José Maria

Chaveiro e

Lisboa, 589

Rua Peixoto

Gomide, 292

Ibis Hotel Av. Paulista, 2355, Há três cafeterias Consolação Tel.: (11) 3523-3000 hospital: no térreo

Quality Suites Imperial Hall Rua da

Consolação, 3555, tel.: (11) 2137-4555

BRASÍLIA

comer

UNIDADE ASA SUL **Baby Beef** Rubaiyat SCES Trecho 1. Lote 1 A. Asa Sul, DF Tel.: (61) 3443-5000 UNIDADE LAGO SUL **Gatto Nero** Shis QI 7 CI Conjunto 1, 7, Lago Sul, DF Tel.: (61) 3248-1609

UNIDADE ASA SUL -MEDICINA DIAGNÓSTICA **New Koto** CLS 212, bloco C, loja 20, Asa Sul, DF Tel.: (61) 3346-9668



VIVEF 30 | VIAJAR

A CADA BAIRRO UMA SURPRESA

A Berlim do pós-guerra se reinventou até se tornar a "cidade instalação" que é hoje

















dos pelos mais renomados arquitetos concapital da Alemanha, com 781 anos de história, entemporâneos, e conquistou a identidade de metrópole europeia da criatividade em tocarou duas guerras mundiais, sobreviveu a Adolf das as expressões da arte. Hitler, manteve por 30 Qual foi o caminho? Nos anos 1920, a anos um muro separando a parte capitalista cidade foi planejada para ser o coração político e financeiro da Alemanha, com infraes-

da comunista e agora é considerada a capital criativa e cultural da Europa. Artistas de trutura para atender até 5 milhões de habitodo o mundo hoje querem se encontrar em tantes. O pós-guerra e a construção do muro Berlim, que ocupa a posição que, em outros afastaram população e empresas, que não tempos, foi de Paris, Nova York, Los Angevoltaram totalmente com a reunificação em les e Florença. 1989. O medo do lado comunista instalado A efervescência vanguardista da capital na capital depois da Segunda Guerra fez alemã ganhou tanta popularidade que ela com que empresas e empregos deixassem a recebeu o título de "cidade instalação artíscidade, e os subsídios governamentais ofe-

tica" na comparação com as vizinhas Paris, recidos para atraí-los de volta não foram su-Londres e Roma, que são chamadas de "cidades museus". Berlim ficou em ruínas na Até hoje, Berlim tem boa capacidade Segunda Guerra Mundial. Os bombardeios ociosa de espaços. A população atual é de destruíram 600 mil apartamentos e das 4,3 3,5 milhões de habitantes. Vantagens? Mais milhões de pessoas que originalmente vilugares e aluguéis abaixo da média em reviam lá, apenas 2,8 milhões permanecelação aos das demais capitais europeias. Os ram. A cidade conseguiu se reerguer. É hoje prédios, galpões e edifícios comerciais sarepleta de modernos arranha-céus, assinacrificados durante a guerra foram ocupados

por novos moradores, entre eles muitos artistas. O local mais emblemático foi ocupado assim que caiu o muro: o Kunsthaus Tacheles era uma loja de departamentos sob ameaça de demolição. Para proteger o prédio, hordas de artistas independentes vindas de diversos lugares do mundo adotaram o endereço e o transformaram no mais famoso templo mundial da contracultura. Até ser fechado, em 2012, Tacheles recebia tu-

> É provável que Tacheles tenha sido o berço do espírito vanguardista que se instalou na capital alemã. Hoje, a cidade é considerada uma galeria a céu aberto. Há muitos bairros modernos por Berlim que mostram o que há de mais provocativo e inovador no entretenimento contemporâneo, distribuído em galerias, arte de rua, lojas, cafés e bares. Mitte e Kreuzberg são dois exemplos.

> ristas de todos os cantos. O clima hedonista

do edifício pode ser visto no documentário

Berlinized: Sexy an Eis, feito em 2012 pelo

cineasta alemão Lucian Busse.

Mitte, endereço do Kunsthaus Tacheles,

agora é um bairro fashion, em que prédios do governo e museus dividem espaço com cafés e galerias e lojas de grife. Entre as galerias mais interessantes estão a Lumas e a DAD - Dutch Art&Design, esta uma mistura de loja e galeria. O Café Buchhandlung é bastante peculiar da região e bem decorado com arte pop. Durante a noite funciona como bar e mantém boa qualidade de produtos sem abrir mão do conceito alternativo que o caracteriza.

Kreuzberg, outro dos modernos bairros berlinenses, também cheio de grafites e arte de rua, é o bairro mais boêmio da capital. A mistura cultural dos imigrantes turcos com estudantes, operários, punks e artistas foi parte do charme local por muito tempo. Hoje, somam-se aos nativos turistas que descobriram o lugar nos últimos anos. A vida noturna se dá ao redor da avenida Oranienstraße. O bairro tem também atividades diurnas, como uma piscina pública flutuante no rio Spree, o Badeschiff, e tradicionais feiras de comércio turco.

HISTÓRIA

As atrações não acabam com arte de rua e boemia. Além de 170 museus e 440 galerias. Berlim mantém diversos monumentos históricos muito antigos, como o Portão de Brandenburgo, o Palácio de Charlottenburg, a Berliner Rathaus (ou prefeitura Vermelha), e outros mais recentes, como o famoso Memorial do Holocausto.

Ainda para quem prefere uma viagem histórica, há um verdadeiro acervo de prédios abandonados que retrata os conflitos vividos pela cidade, como o Aeroporto Tempelhof, símbolo nazista desativado em 2008; o Spreepark, parque de diversões da Berlim Oriental que não sobreviveu à reunificação; e a Teufelsberg, torre de espionagem da inteligência americana localizada no topo de uma colina artificial, formada por destroços da artilharia nazista e escombros da Segunda Guerra. Agora, são locais que a cidade optou por explorar como pontos turísticos. Se quiser visitá-los, é preciso se encaixar em um tour guiado.

Criatividade bairro a bairro

Neukölln Bairro que recebeu o apelido de "Pequena Istambul" pela comunidade turca especializada em delícias culinárias. Parece um local intimidante. mas é acolhedor e vanguardista. Também ostenta os grafites berlinenses e espacos públicos criativamente reinventados. Seus bares são frequentados por todos os tipos de "filósofos" da noite

Schöneberg Bairro de ilustres em que residiram o físico Albert Einstein, o cineasta Billy Wilder, a atriz Marlene Dietrich, o músico David Bowie e o escritor Christopher Isherwood. O local tem muitas atrações culturais e de entretenimento: feiras culturais livres, bares e baladas. É ponto de encontro da comunidade gay e também ostenta grafites, lojas e galerias de arte que vendem objetos originais. Paradas e festivais mantêm a agenda diversificada.

Friedri-chshain Também um bairro da moda, Friedri-chshain é conhecido por seus inúmeros bares, restaurantes, danceterias e lojas descoladas. Em geral, os moradores do bairro são mais iovens, alternativos e idealistas.

Agenda

Entre 18 e 21 de março acontece o 14th Congress on Hospital Hygiene 2018. A conferência tratará todo o espectro científico de conhecimento sobre infecções, seus agentes patogênicos e suas estratégias. O evento será realizado no Maritim Hotel Berlin, Stauffenbergstr, 26, D- 10785 Berlin

Mais informações:

visitberlin.de/en/event/14thcongress-hospital-hygiene-2018

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



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

CENTRO DIA Lazer e segurança para a terceira idade.

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

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

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

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

- Atividades e avaliações
 Gerontológicas
- Culinária
- Horticultura
- Dança Sênior
- Caminhadas e exercícios orientados

- Fisioterapia em grupo
- Estimulação Cognitiva
- Aulas de informática
- Oficina de Musicalidade
- Passeios culturais
- Palestras

VENHA CONHECER NOSSO ESPAÇO E AGENDAR UMA AVALIAÇÃO GERONTOLÓGICA.









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



amaobrancacentrodia.com.br

CENTRO DIA





Criatividade

um centro de inteligência onde criatividade. resolubilidade e rapidez ditam o modelo de trabalho

m sede própria, na região central de São Paulo e perto da principal unidade do Hospital Sírio-Libanês, nasce um laboratório dedicado à marca que propõe reinventar a maneira como a instituição produz inovação. Essa é uma das apostas de diversas organizações, universidades e empresas pelo mundo que estão focadas em atrair ainda mais pessoas com espírito criativo e empreendedor.

O novo centro, denominado Laboratório de Inovação, quer quebrar os muros que se-

a serviço da saúde param as várias áreas de atuação do Sírio--Libanês, misturando num mesmo espaço de colaboração as ideias de médicos, residentes, professores, pesquisadores, profissionais da saúde, apoiadores e outros interessados voltados para soluções que atendam às mais variadas demandas do universo Sírio--Libanês. O laboratório reúne a expertise de engenheiros, médicos, designers, arquitetos

e outros especialistas que atuam de forma ri-

gorosa em cada projeto, o que pode ser des-

de criar um novo aplicativo para celular que

esclareca dúvidas dos usuários sobre diver-

sos aspectos relativos ao hospital até desenvolver soluções criativas capazes de ajudar a gerir a saúde dos integrantes dessa comunidade. Trata-se de um esforço interdisciplinar para gerar as melhores soluções em serviços e produtos para cuidar da saúde.

De acordo com Rafael Lopes Ribeiro, superintendente do laboratório, a iniciativa é mais um passo da instituição a perpetuar sua tradição de investimentos em inovação, viabilizada graças ao apoio da alta gestão. "Temos um corpo executivo moderno que acredita e que investe em inovação", explica.

A missão do espaço, segundo ele, é fazer com que a comunidade do entorno do hospital esteja ativada e alinhada com a estratégia da instituição. "Para tanto é preciso reunir no espaço as competências necessárias, parte delas atuando internamente e parte obtida com parcerias, como a que fizemos com a Amazon Web Service (AWS)", conta. Além de toda a multidisciplinaridade da equipe que compõe o laboratório (veja o quadro Primeira Parceria, na pág.36), a definição dos projetos prioritários passa por um comitê de inovação formado por representantes das diversas diretorias da instituição.

A escolha de cada projeto é feita a partir de um grande leque de necessidades e soluções apresentado periodicamente. Os projetos que entram no laboratório são executados com uma nova maneira de trabalhar. A equipe atuante está organizada de maneira ágil,

usando metodologia Scrum e outras ferramentas de trabalho que trazem perspectiva e forma de entrega mais rápidas e eficientes. O laboratório tem um fluxo bem determinado dentro da instituição; uma vez aprovado o projeto, ele entra no laboratório, fisicamente à parte do hospital, onde se darão as experimentações conforme o novo modelo. "Além disso, trabalharemos sempre envolvendo as pessoas da instituição para disseminar a nova cultura no interior do hospital. Temos alguns objetivos. Um deles é tentar a cultura organizacional para que se redesenhe. Outros são criar produtos, servicos e novos modelos de negócio", atesta Lopes Ribeiro. "O paciente traz a dor, o médico aponta a solução e o laboratório viabiliza o desenvolvimento, lancando mão de sua equipe transdisciplinar", resume o médico Vladimir Pizzo.

Com a AWS, a instituição firmou parceria de cooperação estratégica para ter acesso à plataforma de cloud computing da empresa que dará apoio aos projetos de inovação e desenvolvimento na área da saúde. De acordo com o diretor de TI do Sírio-Libanês, Ailton Brandão, a tecnologia em nuvem garante a agilidade necessária para a atuação do laboratório, na medida em que permite a incorporação rápida de infraestruturas e provimento de serviços com elasticidade total. "No modelo tradicional, em que a cadeia é longa, a tecnologia podia ser adquirida de maneira mais vagarosa: comprar e instalar servidor e ampliar a equipe demandavam tempo. Hoje, temos de atuar com agilidade, eficiência, resolubilidade e muita rapidez, compatíveis com as exigências do mercado, criando soluções que possam ser transformadas e ampliadas a fim de atender aos desafios contínuos que nos são impostos por usuários mais exigentes, cada vez mais acostumados a soluções eficientes", esclarece Brandão.

Equipe inovadora Sírio-Libanês

- Henrique Vaz designer
- Rafael Lopes Ribeiro superintendente de inovação
- Raphael Motta engenheiro
- Marina Juliano Ferreira designer
- Leonardo Ávila designer
- Dr. Cesar Biselli médico
- Dr. Fabio Gregory superintendente de novos negócios
- Ailton Brandão diretor de Tl
- Dr. Vladimir Pizzo médico e gerente de informática clínica

PRIMEIROS PROJETOS

A telemedicina e a telessaúde são soluções inovadoras que ganham corpo e podem ampliar o acesso de instituições da rede pública e privada ao conhecimento médico acumulado em um dos mais importantes complexos hospitalares da América Latina: o Sírio-Libanês. De acordo com o doutor César Biselli, que está à frente da iniciativa, pela telemedicina os especialistas do Sírio-Libanês podem dar consultoria, em tempo real e a qualquer distância, em conexão pela internet. "Se um paciente com acidente vascular cerebral (AVC) entra em um servico de emergência, longe de São Paulo, sem um especialista de plantão, a equipe de "emergencistas" do local pode acionar a telemedicina do Sírio-Libanês e obter ajuda, em tempo real, de um dos nossos médicos." Com o mesmo propósito de democratizar o acesso à saúde de qualidade, a telessaúde vai oferecer apoio de médicos especialistas do Sírio-Libanês para outros profissionais de saúde e até a pacientes num futuro próximo. A meta é estreitar o relacionamento e a conexão com o público de interesse, dividindo o conhecimento aqui acumulado para gerir a saúde e manter os cidadãos saudáveis. "O primeiro objetivo é prevenir doenças. Nossa instituição não quer mais ter o cidadão somente como paciente. O objetivo passa a ser não só curar doenças, mas, antes disso, evitá-las", completa Pizzo.

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

VIVER 36 | DE PONTA

Primeira parceria

O acervo tecnológico disponível nas prateleiras organizadas em nuvens inteligentes e acessíveis a um simples comando permite desenhar um número sem par de soluções práticas para, em futuro breve, democratizar o acesso dos conhecimentos de saúde acumulados no Hospital Sírio-Libanês. Dessa maneira, somando-se à tradição inovadora da instituição representada pelo trabalho que já é feito no Sírio-Libanês Ensino e Pesquisa (IEP), a criação do Laboratório de Inovação e a parceria recém-firmada com a provedora de nuvem Amazon Web Services (AWS) apontam para isso.

A computação em nuvem ou *cloud computing* nada mais é que obter com um rápido comando, feito de qualquer computador, o fornecimento de serviços de computação, como servidores, armazenamento, bancos de dados, rede, software, análise, e muito mais, disponíveis na "nuvem". Segundo Ailton Brandão, diretor de TI do Sírio-Libanês, a empresa ganha grande velocidade em sua capacidade de expandir a infraestrutura de TI a qualquer momento, sob qualquer demanda e sem a necessidade de novos investimentos em aparatos físicos. "No Laboratório de Inovação, a abordagem é holística e a realização veloz, o conjunto de interessados atua simultaneamente, em tempo e conexão, para conceber uma solução ampla e adequada à necessidade apresentada. O produto tem de estar pronto para mudar e crescer conforme surjam demandas diferentes. Para tanto, é preciso ter uma infraestrutura tecnológica flexível e com elasticidade total", explica Ailton Brandão.

A parceria de cooperação estratégica que o Sírio-Libanês firmou com a AWS vai garantir o suporte tecnológico necessário aos projetos de inovação e desenvolvimento da área e amplificar o acesso da população à saúde de qualidade, desenvolvendo as ferramentas necessárias para tanto.

A iniciativa permite, por exemplo, explorar ao limite a capacidade superior de processamento de dados atrelada às soluções de Big Data e de inteligência artificial (ou ampliada) que estão disponíveis hoje. As tecnologias já possibilitam avaliar e cruzar diversos dados em velocidade e precisão nunca imaginadas antes. Ao lançar mão desses recursos a servico da saúde, é possível gerar informações capazes de reduzir desperdício, custos, ampliar o acesso à saúde de qualidade e, como objetivo principal, salvar mais vidas. A Unidade de Terapia Intensiva do hospital já faz a análise rápida e cruzada dos dados dos pacientes e de seus tratamentos e conseguiu criar processos que priorizam atendimentos, internações e procedimentos. conforme a gravidade de cada caso, elevando ao máximo o potencial de sucesso. A parceria teve início há alguns anos com o projeto de bioinformática, em que os genomas de tumores são analisados a partir de bancos de dados mundiais, como o The Cancer Genome Atlas (TCGA) e o 1000 Genomes. As informações obtidas com tais análises se desdobraram em uma variedade de estudos, e um dos frutos dessa colaboração será lançado ainda neste ano. Trata-se de uma ferramenta de medicina de precisão nascida com o estudo de 4,5 mil genomas de tumores. "A partir dos padrões encontrados na análise desse banco de tumores, criamos uma ferramenta que vai nos permitir oferecer tratamentos individualizados e melhorar os prognósticos", explica Pedro Galante, pesquisador responsável pelo projeto de bioinformática do Sírio-Libanês.



Da esg. para a dir.: Henrique Vaz, Rafael Lopes

Ribeiro, Raphael Motta, Marina Juliano Ferreira, Leonardo Ávila, Cesar Biselli, Fabio Gregory e Ailton Brandão

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

VIVEF 38 | ENTREVISTA

FEBRE AMARELA

PREVENIR É O MELHOR REMÉDIO

A infectologista **Maria Beatriz Gandra Dias**fala sobre a doença

infectologista do Hospital Sírio-Libanês, doutora Maria Beatriz Gandra de Souza Dias, esclarece dúvidas sobre a atual epidemia de febre amarela e afirma que a melhor maneira de evitar um surto urbano, além da vacinação, é acabar com os focos do mosquito Aedes aegypti.

O que é febre amarela e quais os riscos para a pessoa que a contraiu?

A febre amarela é uma doença causada por um vírus, do gênero flavivírus, que pode evoluir de modo bastante grave. A maioria das pessoas que adquire o vírus, cerca de 65%, tem infecção assintomática e se cura sozinha. Esse volume de indivíduos nem percebe que contraiu o vírus. Outro percentual de pessoas contaminadas, em torno de 20%, desenvolve uma forma leve da doença, e somente 15% apresentam a forma grave, que pode evoluir para um tipo de inflamação intensa do figado e com hemorragia. Entre os que manifestam a doença, entre 30 e



50% podem morrer. Até aqui não se sabe o que provoca essa reação tão diferente entre os contaminados.

Como o paciente pode identificar a doença e quais os sintomas da febre amarela?

Bem, boa parte não sente nada e se cura sozinha. Entre os portadores sintomáticos do vírus, as queixas mais frequentes são febre, dor muscular (principalmente nas costas), náusea, vômito, pele amarelada e sangramento das mucosas relacionadas com o

trato gastrodigestivo, como a mucosa oral. Os casos mais graves também podem evoluir para um quadro de choque (com queda abrupta da pressão arterial) e coma, este especialmente quando o figado é tão comprometido que levaria à insuficiência hepática, ou seja, o órgão para de funcionar. Dessa epidemia atual, alguns casos que estavam evoluindo com muita gravidade foram submetidos a transplante hepático.

Quais as formas de transmissão da doença?

Essa é uma epidemia silvestre da doença, não há casos de contaminação em meio urbano, nem em São Paulo, nem em outros lugares do país. O ciclo de contágio ocorre, portanto, nas florestas. O macaco doente com febre amarela é picado pelos mosquitos dos gêneros Haemagogus ou Sabethes, que desenvolvem o vírus entre 8 e 12 dias. picam outro macaco e transmitem a doença. A doença não é transmitida diretamente de macaco para macaco, nem de macaco para humanos, nem de humano para humano. É preciso o intermédio do mosquito. Pelas espécies Haemagogus ou Sabethes, o humano é contaminado dentro ou nas imediações da floresta, habitat do macaco. Nas cidades, o principal vetor seria o Aedes aegypti que picasse alguém que trouxe o vírus das matas, e após a multiplicação do

vírus (8-12 dias) picasse uma nova pessoa e transmitisse a doença. Este é o ciclo urbano da doença, mas isso não acontece no Brasil há algumas décadas. Nesta epidemia, as ocorrências não são urbanas, são pessoas que estiveram nas matas ou moram nos arredores. Os macacos são importantes aliados do humano, porque na medida em que adoecem sinalizam as autoridades para a presença da febre amarela. Isso é o que faz com que a vigilância sanitária acione a vacinação da população do entorno e assim evite que a doença avance.

A atual corrida da população em busca da vacina contra a febre amarela é necessária?

Sim, é necessária. A percepção da população é que, em certa medida, as autoridades sanitárias não conseguiram conter o avanço da doença até as imediações de São Paulo. As pessoas querem se proteger. Além disso, elas não circulam somente nos eixos em que moram. É comum que circulem entre os bairros, e nem sempre essa movimentação é programada com antecedência. Por exemplo, um morador dos Jardins poderá ter de ir à Zona Norte, à Serra da Mantiqueira, e aí se expor ao vírus. É muito difícil uma pessoa ficar restrita ao seu bairro. As famílias levam filhos para passear nos arredores da cidade, no zoológico.

A dose fracionada é eficaz no controle de surtos de febre amarela?

Sim, e essa dose já se mostrou eficaz no controle de surtos em Angola e no Congo. E há um grupo de pessoas que já foram vacinadas aqui, pelo Bio-Manguinhos/Fiocruz, com a dose fracionada. Esse grupo é anualmente avaliado e continua protegido.

A dose plena realmente protege contra a doença para a vida toda?

Em 2013, Eduardo Gotuzzo, um pesquisador do Peru, publicou uma meta-análise que demonstrou que a dose plena era muito eficaz e não havia necessidade de revacinação a cada dez anos. Baseada nessa análise e em outros estudos, em 2016 a Organização Mundial da Saúde (OMS) passou a recomendar a vacinação da febre amarela com dose plena apenas uma vez na vida. Pode ser que em alguns anos se descubra que até a dose fracionada possa ser mais duradoura do que o estimado hoje, mas ainda não temos evidências científicas para afirmar isso.

Quem realmente tem indicação para a vacina e quem deve evitá-la?

A indicação à vacina é para todos os que circulam em regiões contaminadas, exceto pessoas com baixa imunidade, pois a vacina da febre amarela é feita com vírus atenuado. Se você é uma pessoa com mais de 60 anos que mora na região central da cidade de São Paulo e não tem chance de se aproximar das áreas da cidade ou do país com indicação de vacinação, não precisa se vacinar. Agora, uma senhora de mais de 60 anos que mora na avenida Paulista e faz visitas frequentes à Serra da Cantareira precisa ser vacinada. Em caso de dúvida, procurar um médico. (Veja quadro ao lado.)

Além da vacinação, quais as outras formas de prevenir a doença?

Em primeiro lugar, a população tem de eliminar os focos do mosquito *Aedes aegypti*. Já tivemos dengue, chikungunya, zika e, agora, temos a febre amarela. Os repelentes podem ser eficientes, desde que sejam respeitadas todas as regras de seu uso. É preciso reaplicá-los ao término do tempo indicado na embalagem, após banhos de mar, de piscina etc. Já ouvi pessoas dizerem que tomam vitamina B e própolis para evitar as picadas, porém, é importante esclarecer que essas substâncias não são eficazes contra o mosquito.

Restrição*

- Crianças menores de 9 meses de idade.
- Gestantes e mulheres amamentando bebês de até 6 meses.
- Pessoa vivendo com HIV/aids têm restrição somente se tiverem a contagem de linfócitos CD4 acima de 200 células/mm³.
- * Quem tem restrições à vacina, porém não contraindicação absoluta, deve procurar seu médico para saber se pode ser vacinado

Contraindicação absoluta

- Pessoas com imunossupressão secundária à doença ou terapias imunossupressoras em curso (quimioterapia, radioterapia, corticoides em doses elevadas).
- Pessoas com HIV/aids com imunodeficiência acentuada (contagem de linfócitos CD4 menor que 200 células/mm³).
- Pacientes em uso de medicações como: Azatioprina, Ciclofosfamida, Infliximabe, Etanercepte, Golimumabe, Certolizumabe, Abatacept, Belimumabe, Ustequinumabe, Canaquinumabe, Tocilizumabe. Rituximabe.
- Transplantados e pacientes com doença oncológica em quimioterapia.
- Pessoas que apresentaram reação de hipersensibilidade grave ou doença neurológica após dose prévia da vacina.
- Pessoas com reação alérgica grave (choque anafilático) ao ovo.
- Pacientes com história pregressa de doença do timo (miastenia gravis, timoma).

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

VIVER 40 | SEM JALECO 41

DOIS AMORES

Paulo César Ribeiro, ator e médico, conseguiu reunir duas paixões que se retroalimentam cotidianamente

em cedo, o coloproctologista
Paulo César Ribeiro começa
a atender em seu consultório.
À tarde, ele assume a nutrologia do Hospital Sírio-Libanês,
área sob sua coordenação, e, à noite, rege
os ensaios do grupo de teatro do hospital,
que está sob sua direção desde 2007.

A vontade de atuar do intensivista, nutrólogo e coloproctologista Paulo César Ribeiro teve início na infância. Ainda pequeno, era convocado pelo pai para animar festas da família, cantando e interpretando personagens do mundo infantil. A partir de então, seu amor pela dramaturgia só cresceu. "Sou apaixonado pelo teatro. Quando estou no palco, eu me sinto completo", diz. Amor que, no entanto, sempre dividiu sua atenção com outra paixão: a medicina.

Depois de deixar o grupo de teatro do Colégio Bandeirantes, na adolescência, os holofotes voltaram-se para a medicina até completar 40 anos. Paulo César é mestre em cirurgia pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo e especialista em nutrição enteral e parenteral. Atualmente, ele coordena a Equipe Multidisciplinar de Terapia Nutricional (EMTN) do Hospital Sírio-Libanês. Enquanto a rotina médica falou mais alto. Paulo se distanciou do teatro. Mas, em 1995, ele decidiu frequentar o curso de formação de atores do Studio Cristina Mutarelli, em São Paulo. Aos 48 anos, ele juntou ao CRM o DRT, seu atestado de capacitação profissional como

ator, e criou o grupo teatral Arquivo Temporário, que permaneceu na ativa por mais de dez anos e contou com a participação de diretores respeitáveis, como Marcio Mehiel e Esther Góes.

A rotina dividida entre o consultório, o hospital e o palco nunca o incomodou. Pelo contrário, pouco a pouco, ele percebeu que as artes dramáticas podiam contribuir com a medicina. Em 2007, foi convidado pelo hospital a montar um grupo de teatro para os colaboradores. Assim, introduziu o teatro na instituição - onde trabalha desde 1981, recém-saído da residência, quando foi contratado aos 23 anos. A iniciativa de envolver os colegas começou quando ele foi convidado a escrever uma peça para a Semana de Enfermagem. À época, o Sírio-Libanês buscava sua primeira certificação pela Joint Commission International. Paulo, então, criou uma trama que discutia a chegada do novo enquanto relembrava histórias de quem trabalhou no hospital por toda a vida. A peça foi apresentada duas vezes e vista por mais de 800 pessoas. "De lá para cá, já fizemos cerca de 20 peças; um dos colaboradores que integram o grupo, Edney Alves, obteve o DRT somente pelo trabalho que faz conosco, e nosso último espetáculo recebeu 2,5 mil espectadores em onze apresentações", orgulha-se.

DESCANSO PARA A ALMA

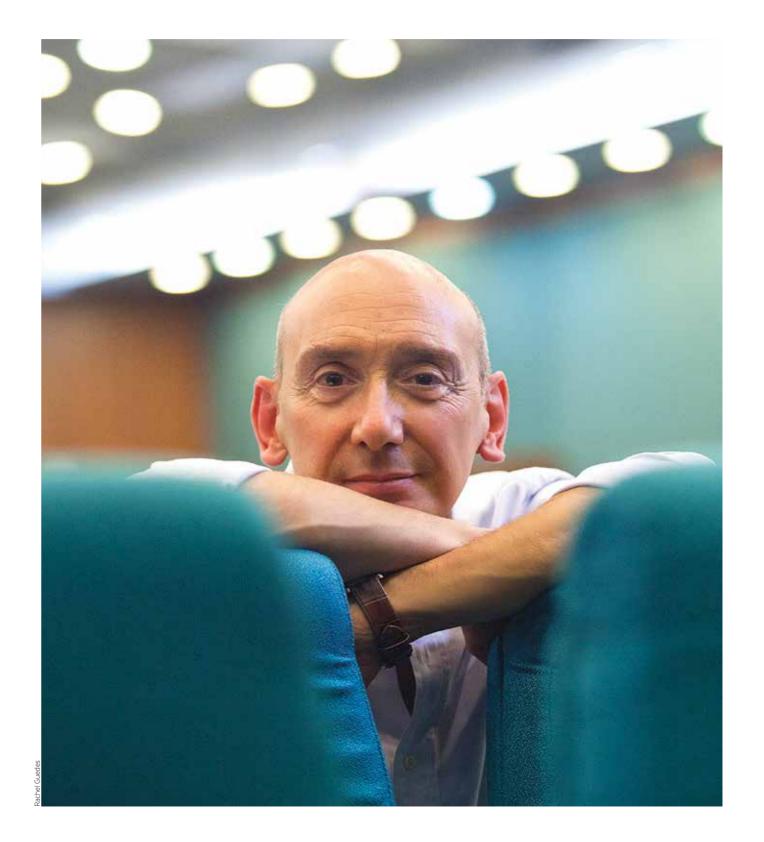
Entusiasta do teatro como veículo de disseminação de conhecimento, Paulo já uniu

nutrologia e dramaturgia para apresentar importantes conceitos de alimentação a empresas, e acredita que a atuação ajuda a preparar as pessoas para as situações delicadas do dia a dia, como transmitir uma notícia negativa aos parentes de um paciente internado. "O ser humano assimila melhor as informações quando há emoção envolvida. Assim, a dramaturgia torna-se uma ferramenta eficiente de aprendizado na área médica, pois simula situações reais que despertam tais emoções nas pessoas e as ajudam a lidar com isso da melhor forma", afirma.

E as vantagens não param por aí: as técnicas teatrais também são uma forma eficaz de melhorar a qualidade de vida dos pacientes que precisam passar longos períodos no hospital. "Ao recriar uma história, conseguimos aliviar as dores do tratamento, trazer esperança e ajudar as pessoas a sair de sua difícil rotina. É como um descanso para a alma. Recentemente, recebemos a mensagem de uma paciente em estado grave que pôde ver nossa peça, dizendo que não se lembrava da última vez em que havia dado tanta risada", conta.

E o médico não se cansa de fazer várias coisas ao mesmo tempo? "De maneira alguma. Quando gostamos do que fazemos, achamos tempo para incluir as atividades na nossa rotina. O teatro não só entrou na minha vida como também se misturou com a medicina". conclui.

Paulo César Ribeiro, proctologista, CRM 24821

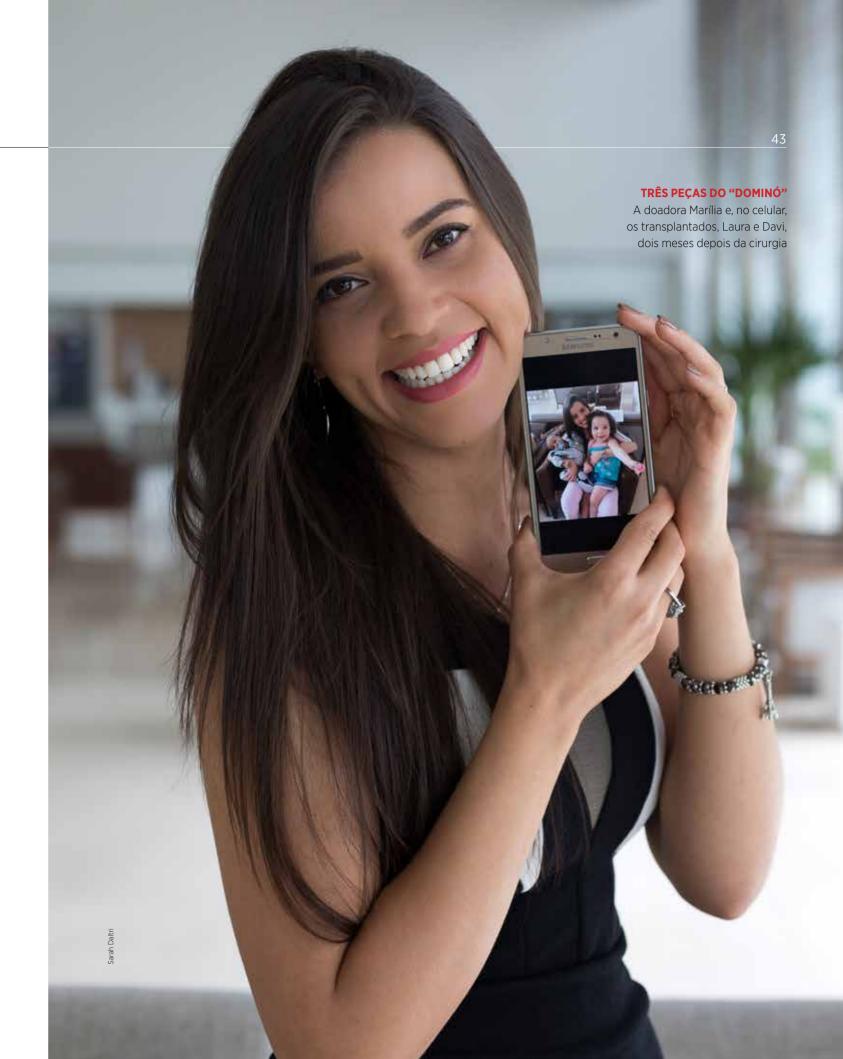


HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS | WWW.hsl.org.br | HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS

Marília doou para Laura, que doou para Davi e todos passam bem. Esse é o "transplante dominó" de fígado, em que um órgão saudável pode salvar a vida de duas crianças

o ano passado, a paulistana Marília Rafaelle Altino de Moraes, de 27 anos, passava férias na casa do pai, em Belo Horizonte, quando soube que uma vizinha da família estava lutando para conseguir um tratamento para a filha em São Paulo — Laura, de 2 anos, era portadora de uma doença rara e precisava de um transplante de fígado. Marília e as irmãs garantiram a hospedagem de Roselene Gonçalves de Oliveira e sua filha, Laura, para que fossem a uma consulta para fazer exames pré-cirúrgicos. "Depois de analisados os exames, descobri que eu não podia ser a doadora para minha filha e comentei com Marília que procuraria uma alternativa na família", conta Roselene. Mas, assim que Marília soube do problema, ofereceu seu fígado a Laura. Fez os exames necessários e os resultados mostraram compatibilidade. Logo depois de transplantada, Laura doou o seu órgão para Davi, bebê de 4 meses de vida que nascera com cirrose congênita.

Essa foi uma das mil cirurgias realizadas pela equipe pediátrica de transplantes de fígado do Hospital Sírio-Libanês e está entre as 39 feitas com a técnica "transplante dominó". Trata-se do método intervivos que foi desenvolvido na instituição para ampliar o atendimento à demanda de transplante em crianças. "A adoção dessa técnica foi motivada por causa da alta mortalidade infantil, principalmente em decorrência da fila de espera de órgãos de crianças falecidas", explica o doutor Paulo Chapchap, Diretor Geral do Sírio-Libanês e coordenador da equipe de transplantes.



VIVEF 44 | RESPONSABILIDADE 45



EM CASA Laura e Davi



Equipe do Hospital Sírio-Libanês **atinge** o milésimo transplante de fígado pediátrico,

beneficiando pacientes do SUS em 95% dos casos

A cirurgia é possível porque o fígado, depois de transplantado, se regenera no doador e cresce no receptor, atingindo 85% do seu tamanho normal em dois meses. As crianças precisam somente de um quarto a metade do fígado de um adulto.

Para solidificar o bom resultado das mil cirurgias feitas até agora, o índice de sobrevida conquistado pela equipe do Sírio-Libanês ultrapassa 90%, semelhante ao das melhores instituições norte-americanas. Nesse universo de pacientes, tanto doadores quanto receptores dos órgãos apresentaram uma resposta clínica dentro do previsto e já superaram o período de risco.

Além disso, 95% das crianças atendidas vêm da rede pública. Nos últimos dez anos, a equipe de transplante de figado pediátrico do Hospital Sírio-Libanês fez, em parceria com o Hospital AC Camargo, mais de

50% dos transplantes desse tipo no Brasil em crianças menores de 2 anos. De acordo com o Diretor Geral do Sírio-Libanês, a iniciativa é parte do empenho da instituição para diminuir as desigualdades de acesso à medicina de excelência no país.

FAZENDO ESCOLA

levou o Sírio-Libanês a fechar parceria com o Ministério da Saúde em 2009, que resultou na criação da Escola de Transplantes. Composto de cirurgiões experientes, além de equipe de enfermeiros, hepatologistas pediátricos e psicólogos, o projeto atua em assistência, ensino e pesquisa de transplante hepático. A iniciativa inclui, ainda, subprojetos para o tratamento da insuficiência cardíaca refratária, tratamento da falência intestinal e capacitação em doação de órgãos e tecidos.

A Escola de Transplantes do Sírio-Libanês recebe médicos e outros profissionais da equipe multidisciplinar de hospitais ligados ao SUS. Até aqui, a iniciativa capacitou profissionais de 19 estados (veja o quadro na pág. ao lado). O objetivo é incrementar a captação de órgãos para transplantes, desenvolver novos centros e melhorar os programas de transplante de fígado pelo país, além de assegurar o suporte adequado aos transplantados que retornam à sua cidade de origem. A escola prepara médicos de diversas regiões do Brasil para o diagnóstico precoce da doença hepática na infância, o tratamento clínico inicial e o acompanhamento no longo prazo. Ao todo, 564 profissionais já passaram pela capacitação da Escola de Transplantes, que ainda oferece sete cursos na área de doação de órgãos e de tecidos. "Iniciativas como esta permitem que completemos a ação de responsabilidade social do Sírio-Libanês, que é disseminar o conhecimento e a experiência aqui desenvolvidos", afirma doutor Chapchap.



CURSOS OFERECIDOS

- Capacitação em Transplante de Fígado Pediátrico;
- Capacitação no Tratamento da Insuficiência Cardíaca Refratária, com o transplante cardíaco e implante de dispositivo de assistência circulatória mecânica;
- Capacitações relacionadas à doação de órgãos e de tecidos para transplante; e
- Tratamento da falência intestinal em pacientes pediátricos do SUS - Reabilitação Intestinal e Transplante de Intestino e Multivisceral.

A experiência nessa modalidade de cirurgia

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

VIVEF 46 | CULTURA E LAZER 47

MUNDO AFORA

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



BRASÍLIA

ACERVO DO PALÁCIO DO PLANALTO TEM 163 PECAS

Quem visita o Palácio do Planalto pode apreciar um acervo composto de 146 quadros e 17 esculturas. Entre as mais importantes peças estão as pinturas *Mulatas*, de Di Cavalcanti, *Os Orixás* e *Colheita de Bananas*, de Djanira, e *Palácio do Planalto*, de Firmino Saldanha. O acervo também tem móveis do arquiteto Oscar Niemeyer e do designer Sérgio Rodrigues e um painel de Athos Bulcão. A maior parte das obras está exposta em áreas públicas do prédio. A maioria das peças é de artistas brasileiros modernistas. As visitas guiadas são aos domingos, das 9h30 às 14h. São formados grupos de 20 pessoas, que são acompanhados por um profissional que explica a estrutura arquitetônica do Planalto, aspectos históricos e as obras de arte que compõem o palácio, projetado por Niemeyer e inaugurado junto com Brasília, em 21 de abril de 1960. **Mais informações:** agenda.presidencia.gov.br

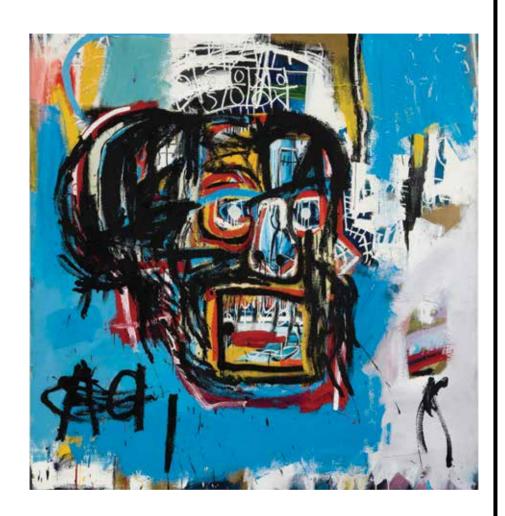
BERLIM

ARTE NUM ESPACO IMPROVÁVEL

Berlim tem museus, galerias, espaços culturais e arte de rua por todo canto, mas a Sammlung Boros, local pouco explorado pelos turistas, é singular. Para começar, essa galeria de arte contemporânea (coleção particular) fica em um bunker da Segunda Guerra Mundial. A construção tem paredes de concreto espessas — 2 metros de largura nas paredes e 3 no teto. Não bastassem essas curiosidades, na cobertura do bunker mora o publicitário e milionário alemão Christian Boros, que comprou o espaço em 2003 e o adaptou para receber obras de arte. Boros expõe e negocia sua coleção privada de arte sob seus pés. Artistas contemporâneos como Ai Wei Wei, Olafur Eliasson, Tomás Saraceno, Wolfgang Tillmans e outros achados do curador têm seus trabalhos expostos ali. As mostras temporárias podem ser visitadas mediante reserva pelo site sammlung-boros.de. São recebidos grupos de até 12 pessoas por vez. Durante a visita guiada, por 12 euros, aprende-se que o lugar teve várias funções, depois da Segunda Guerra — em 1945, o bunker ficou na Berlim Oriental, sob o controle russo, e foi usado para manter prisioneiros de guerra. Entre 1957 e 1989. era armazém de tecidos e de frutas tropicais, o que lhe garantiu o simpático apelido de Banana Bunker. Depois da reunificação da cidade, em 1992, o prédio desocupado foi transformado por iovens e artistas berlinenses em balada de música eletrônica, com a alcunha de "The hardest club in the world". Mais informações: sammlung-boros.de







SÃO PAULO - BRASÍLIA -BELO HORIZONTE - RIO DE JANEIRO

O CCBB TRAZ AO BRASIL A MAIOR MOSTRA DE BASQUIAT

A retrospectiva do pintor norte-americano Jean-Michel Basquiat (1960-1988) abre a temporada de grandes exposições deste ano, em São Paulo, no dia do aniversário da cidade. Trazida pelo Centro Cultural Banco do Brasil (CCBB), a mostra terá 80 obras de Basquiat, entre telas desenhos e gravuras selecionados pelo curador Peter Tjabbes que pertencem a José Mugrabi, grande colecionador israelense que vive em Nova York. O acervo de Mugrabi tem mais de 800 peças de Andy Warhol e joias de Basquiat, artista que ele passou a colecionar depois de comprar quase tudo do mestre mundial da arte pop, Warhol. Essa é a maior exposição do artista no Brasil. Basquiat, atualmente, é um dos mais disputados nomes das artes plásticas ao redor do mundo. Só para ilustrar, Alemanha e França já têm exposições do pintor programadas também para este ano, e a mostra do CCBB, por exemplo, furou a programação do Masp, que planejava inaugurar uma retrospectiva dele em abril deste ano. Basquiat é o autor da mais cara obra de arte americana vendida em leilão. A peça, sem título, foi arrematada na Sotheby's, no ano passado, por US\$ 110.5 milhões. Mais informações: ccbbsp@bb.com.br



ΜΙΔΜΙ

MUITO ALÉM DE COMPRAS E PRAIAS

O NSU Art Museum Fort Lauderdale apresenta Frank Stella: Experiment and Change, uma retrospectiva de 60 anos da trajetória do artista norte-americano de estilo minimalista e abstrato. Frank Stella faz parte de uma geração de artistas norte-americanos desafiada pelo expressionismo abstrato. A famosa obra Deauville, de grandes dimensões, foi o ponto de partida para a exposição. A forma da pintura alongada complementa as galerias curvas do museu, projetadas pelo arquiteto modernista Edward Larrabee Barnes. A mostra, em cartaz até 8 de julho, traz exemplares dos vários períodos da carreira de Stella, do minimalismo (a geometria das pinturas negras) ao maximalismo (construções espaciais complexas e grandes esculturas da série Moby Dick). São 300 pinturas, esculturas em relevo, desenhos e seu arquivo de trabalho. que reúne um material nunca antes exibido, como notas, esboços e maguetes, que apresentam o crescimento como artista e seus diversos interesses, como história da arte, arquitetura e uso de novos materiais (pigmento fluorescente, fibra de carbono, titânio e outros). Mais informações: nsuartmuseum.org

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



O professor doutor **Luciano Azevedo**, 44 anos, é um dos pesquisadores do Sírio-Libanês Ensino e Pesquisa (IEP) que mais têm artigos publicados, perto de 130, o que lhe assegura Fator H 17, considerado bom para a sua idade. O Fator H mede quantas publicações cada pesquisador tem e quantas vezes elas foram citadas; quanto mais alto, melhor. Entre os estudos mais relevantes que conduziu, o doutor Azevedo destaca os estudos de epidemiologia na área de sepse. Destes, especialmente o Spread, que foi publicado no ano passado no *The Lancet Infectious Disease Journal.* "Foi nesse estudo que identificamos o alto índice de mortalidade por sepse nas UTIs brasileiras, 55%, um dos mais altos do mundo", lamenta. As principais linhas de pesquisa do doutor Luciano Azevedo são choque e hemodinâmica, sepse, ventilação mecânica e gestão em medicina intensiva. Durante toda a entrevista, o pesquisador fez questão de enfatizar que todo estudo é um trabalho de equipe: "Ninguém é uma ilha, é impossível fazer pesquisa sozinho", defende.

Ele possui graduação em medicina pela Universidade Federal da Paraíba (1996), residência médica em clínica médica e medicina intensiva pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (1997-1999), doutorado em medicina pela Universidade de São Paulo (2004) e pós-doutorado em pacientes oncológicos críticos pelo Instituto Nacional do Câncer (2013). Atualmente, é professor livredocente de emergências clínicas da Universidade de São Paulo, médico coordenador de pesquisa em áreas críticas do Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa, presidente da Sociedade Paulista de Terapia Intensiva (Sopati), presidente do Instituto Latino-Americano de Sepse (Ilas) e membro do comitê executivo da Rede Brasileira de Pesquisa em Terapia Intensiva (BRICNet). Sua formação complementar inclui curso de extensão na Harvard Medical School (HMS); estágio no laboratório de pesquisas em medicina intensiva da University College of London (UCL), na Inglaterra; e Research Fellow - Critical Care Department, na University of Alberta (Ualberta), no Canadá.



CONHEÇA OS ENDEREÇOS DO SÍRIO-LIBANÊS.

SÃO PAULO

O Unidade Bela Vista

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

O Unidade Itaim

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

O Unidade Jardins

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

BRASÍLIA

O Unidade Asa Sul

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

O Unidade Asa Sul

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

O Unidade Lago Sul

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

www.hsl.org.br



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

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

Saiba mais: www.hsl.org.br

Rua Barata Ribeiro, 387 (11) 3394-0200



Responsável técnico: Dr. Antônio Eduardo Antonietto Júnior - CRM: 42405