#33 | 2023



POR UMA VIDA

A MANIPULAÇÃO EXAGERADA DA PRÓPRIA IMAGEM ATRAVÉS PODE TER IMPACTOS **NEGATIVOS NA AUTOESTIMA**



BRASÍLIA GANHA NOVA UNIDADE DO HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS

VIVER

É uma publicação trimestral

Comunicação Integrada

e Buono Disegno para a

Sociedade Beneficente

Hospital Sírio-Libanês

SOCIEDADE BENEFICENTE

HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS

Denise Alves da Silva Jafet

RESPONSÁVEL PELA PUBLICAÇÃO

(letraaletracomunica.com.br)

karin@letraaletracomunica.com.br

de Senhoras

DE SENHORAS

DIRETORIA GERAL

PRODUÇÃO E EDIÇÃO LETRA A LETRA COMUNICAÇÃO

> COLABORADORES Kamila Queiroz e Roberta Sampaio

> > REVISÃO DE TEXTO Kamila Queiroz

> > > Renata Buono

IMAGEM DE CAPA Shutterstock/Nubefy

DIRETORA DE REDAÇÃO Karin Faria (MTB - 25.760)

PROJETO GRÁFICO BUONO DISEGNO (buonodisegno.com.br)

renata@buonodisegno.com.br

DIREÇÃO DE ARTE E DIAGRAMAÇÃO

TRATAMENTO DE IMAGENS BuonoDisegno

desenvolvida por Letra a Letra

SAÚDE E BEM-ESTAR FM PAUTA

presente edição de VIVER inicia com nossas novidades do período. Dentre elas, destaco, além da inauguração da Faculdade Sírio-Libanês e da nossa quarta Unidade no Distrito Federal, o reconhecimento público obtido pela excelência de nossos servicos. A instituição foi líder da categoria Hospitais, no Ranking Estadão Melhores Serviços 2023; 1º lugar entre as empresas do setor de serviços de saúde no Ranking Merco de Reputação Corporativa; o Sírio-Libanês também foi o hospital mais bem colocado na pesquisa "Mulheres na Liderança", realizada por Women in Leadership Latin America (WILL), em parceria com Valor Econômico, Editora Globo e Ipsos; e estamos entre os melhores do mundo no ranking World's Best Hospitals 2023. Parabéns a todos que contribuíram e contribuem com o seu trabalho e dedicação.

Nas páginas seguintes, a reportagem de capa aborda como as redes sociais estão afetando a autoestima geral a partir do uso exagerado de filtros, na tentativa de parecer mais belos e jovens. Pesquisas apontam que a prática e o crescimento acentuado da audiência nessas redes têm levado a questões que colocam em risco saúde física e mental, como fobia social e anorexia, entre outros. A partir de estudos recentes que apontam o aumento no número de casais felizes que dormem separados alguns dias da semana, a seção Viver com qualidade traz uma reportagem sobre a experiência das relações que têm abertura para tratar desse tema. O bloco qualidade de vida se encerra com a volta da seção Viajar, que traz os encantos da Sicília para nossos leitores.

Medicina e inovação também vêm com muita informação. A seção Medicina traz os avanços do transplante de medula óssea e mapeia as patologias hoje tratadas com o recurso, inspirada pelas comemorações de 10 anos da Unidade de Transplante de Células Progenitoras Hematopoiéticas do Hospital Sírio-Libanês. Em De ponta, nosso leitor vai conhecer a Alma Sírio-Libanês, área criada por nossa instituição para incorporar tecnologia, dados e inovação aberta. É o guarda-chuva sob o qual impulsionaremos a implementação de novas tecnologias em todas as unidades de negócio do Hospital Sírio-Libanês (HSL), para colocar o que há de mais avançado a serviço de sua saúde. Em Responsabilidade, você vai acompanhar um balanço das ações do Instituto Sírio-Libanês de Responsabilidade Social em seus primeiros 15 anos de trabalho.

A seção Retrato encerra a edição com nossa homenagem, agradecimentos e despedida ao Prof. Dr. Rudelli Sergio Andrea Aristide, pioneiro e um dos maiores cirurgiões de quadril de nossa história, que honrou esse hospital e esse país ao nos escolher por morada.

Boa leitura,

FERNANDO GANEM

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

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















FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE SÍRIO-LIBANÊS

FAÇA POR VOCÊ. FAÇA PELO MUNDO.

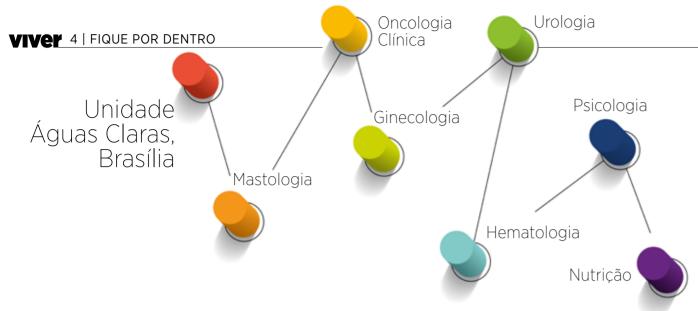
GRADUAÇÃO

ENFERMAGEM, FISIOTERAPIA E PSICOLOGIA.









BRASÍLIA GANHA A QUARTA UNIDADE



Unidade Águas Claras, em Brasília foi planejada para ser mais um serviço de saúde com a excelência da marca Sírio-Libanês no Distrito Federal. Com 549 m² de área útil, a unidade Águas Claras também mantém equipe multidisciplinar bem treinada para atendimento integrado e oferece tratamento completo e personalizado em Oncologia Clínica, Mastologia, Ginecologia, Urologia, Hematologia, Psicologia e Nutrição, bem como uma gama de exames que incluem os laboratoriais, ultrassonografia e biópsias, além de infusão de quimioterapia. Saiba mais em hospitalsiriolibanes.org.br/unidades/aguas-claras. ■







FACULDADE SÍRIO-LIBANÊS ABRE INSCRIÇÕES PARA O 1º VESTIBULAR

epois de duas décadas atuando em pós-graduação, especialização e residência médica, o Ensino e Pesquisa do Hospital Sírio-Libanês inaugura seus primeiros cursos de graduação, que fundam a Faculdade Sírio-Libanês. O objetivo é garantir profissionais bem preparados para a área da saúde, e os primeiros cursos serão enfermagem, fisioterapia e psicologia. As inscrições para o vestibular começam na segunda quinzena de julho. A Faculdade Sírio-Libanês vai funcionar na região da Avenida Paulista, próximo à sede do Hospital. Serão 11 andares equipados com o que há de mais avançado em material didático e laboratórios de simulação. A instituição já trabalha na educação há duas décadas com os programas de pós-graduação lato sensu e stricto sensu, 18 programas de residência médica e multiprofissional, com cerca de 300 profissionais ativos, cursos de atualização (continuados e de curta duração), Ensino a Distância (EAD), estágios, seminários e reuniões científicas, Mestrado e Doutorado em Ciências da Saúde com nota 5 na avaliação da CAPES. Ao todo, 18 mil alunos participam anualmente das atividades do Ensino e Pesquisa Sírio-Libanês, que possui nota máxima na avaliação do MEC em quatro cursos. Em breve, o curso de medicina deve entrar na grade de ensino da instituição.

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

Hospital Sírio-Libanês, em colaboração com a Amazon Web Services (AWS), lança o primeiro data lake de integridade e análise de dados em saúde privada na América Latina. Chamada de HealthLake, a iniciativa incrementa a análise das tendências em saúde populacional, amplia oportunidades em intervenções de saúde e potencializa o Open Health. A operação faz parte da Alma Sírio--Libanês, marca criada para atuar nas frentes de saúde digital conectando hubs, ecossistemas e startups para pensar nas melhores soluções para o mercado, que hoje possui 72 startups em funil de inovação para serem incubadas. Leia mais em De Ponta, página 42 ou em https://alma.hsl.org.br■





RECONHECIMENTO EM DESTAQUE NO PRIMEIRO SEMESTRE

íder da categoria Hospitais, no Ranking Estadão Melhores Serviços 2023; 1º lugar entre as empresas do setor de serviços de saúde no reconhecido Ranking Merco de Reputação Corporativa; o hospital mais bem colocado na pesquisa "Mulheres na Liderança", realizada no final de 2022 pela Women in Leadership Latin America (WILL) em parceria com o Valor Econômico, Editora Globo e Ipsos Brasil e situado entre os 250 melhores hospitais do mundo, no ranking World's Best Hospitals 2023, da Newsweek Magazine são os reconhecimentos recebidos pelo Hospital Sírio-Libanês este ano.

O ranking Estadão Melhores Serviços elenca as empresas que oferecem melhores experiência e serviço aos clientes e avalia 28 categorias, elegendo as três melhores empresas de cada categoria. O Ranking Merco de Reputação Corporativa é feito pelo Monitor Empresarial de Reputação Corporativa. O hospital ficou entre os 20 primeiros colocados no ranking geral, que analisa reputação e imagem de empresas de diversos setores com base em 6 critérios e mais de 20 fontes de informação, considerando: a opinião da população geral, analistas financeiros, ONGs, sindicatos, associações de consumidores, jornalistas econômicos, acadêmicos, representantes do governo, entre outros.

A pesquisa "Mulheres na Liderança", de 2022, feita pela Women in Leadership Latin America (WILL) em parceria com o Valor Econômico, Editora Globo e Ipsos Brasil leva em conta o mercado de trabalho e reconhece empresas que se destacam em suas políticas, processos e práticas de fomento à equidade de gênero. São avaliados equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, incentivo à liderança, qualificação, recrutamento, entre outros. O World's Best Hospitals 2023 é feito pela revista Newsweek e pela empresa de pesquisa global Statista, para assegurar ao paciente uma comparação baseada em dados, que avaliaram reputação e desempenho de 2.300 hospitais, de 28 países, para formar um elenco das 250 melhores.



VIVEY 8 | ESPECIAL

FILTROS DA PERFEICÃO

Com o uso da tecnologia das redes sociais, é possível aplica filtros em retratos para corrigir imperfeições mas a manipulação exagerada da própria imagem pode ter impactos negativos na saúde menta



presentar-se com a melhor aparência possível é um desejo tão antigo quanto o culto ao belo, que remete à Antiguidade. Mas um ingrediente dos tempos atuais é a possibilidade de maquiar a própria imagem exibida na internet, de forma fácil e instantânea. Com alguns cliques é possível deixar o rosto mais simétrico, a pele lisinha, o nariz mais fino, o corpo mais magro, entre outros efeitos.

"Houve um tempo em que as pessoas se preparavam cuidadosamente para fotos. Tenho fotos cinematográficas dos meus bisavós. Com a massificação do uso da máquina fotográfica, passamos a tirar fotos espontâneas do cotidiano. O mais importante passou a ser registrar os momentos da vida para relembrá-los. Essas fotos circulavam na intimidade, entre os amigos e a família", conta a psicanalista Tania Coelho dos Santos, presidente do Isepol (Instituto Sephora de Ensino e Pesquisa de Orientação Lacaniana).

Ela acrescenta que, mais recentemente, com a expansão das mídias sociais, o hábito de disseminar registros do cotidiano nesses canais da internet gerou uma nova atitude. "O espaço virtual se apresenta como um misto de intimidade e publicidade. Ao mesmo tempo em que muitos indivíduos publicam sua vida privada, o número de pessoas que podem ter acesso a essas publicações não se restringe mais a um círculo íntimo de amigos e familiares."

O salto no tamanho da audiência é uma novidade das últimas décadas. Antes da internet e das redes sociais, as pessoas se arrumavam e se maquiavam para eventos sociais que se davam, exclusivamente, de forma presencial. Quando muito, havia registro em alguma mídia impressa ou televisiva, dependendo do prestígio do evento e do convidado. Agora, a vitrine da web é

infinitamente maior e acessível a todos, famosos e anônimos.

Hoje, amigos distantes, colegas de trabalho e até desconhecidos veem imagens pessoais ou mesmo íntimas de usuários das redes sociais. "A vida privada é exposta com o objetivo de promover, celebrar, exibir a personalidade de cada um. Todos se tornaram artistas. É como se cada pessoa tivesse acesso agora a um marketing pessoal", afirma a psicanalista.

Nesse contexto, o uso de filtros nas fotos das pessoas cumpre a função de torná-las mais atrativas nos canais virtuais. "A esfera da vida social se tornou um grande mercado de imagens que agrega valor a quem nele se exibe. A maquiagem é uma consequência do propósito mercadológico de difusão das imagens pessoais", diz a psicanalista.

_	
	Hoje, amigos
	distantes, colegas
	de trabalho e até
	desconhecidos
	veem imagens pessoais
	ou mesmo íntimas
	de usuários das redes
	sociais. "A vida
	privada é exposta
	com o objetivo de
	promover, celebrar,
	exibir a personalidade
	de cada um.
	Todos se tornaram
	artistas. É como se
	cada pessoa tivesse
	acesso agora a
	um marketing pessoal",
	afirma a psicanalista.

ONLIFE

O filósofo italiano Luciano Floridi, professor de ética da informação na Universidade de Oxford, criou o neologismo "onlife" para referir-se à realidade híbrida contemporânea, que mescla condições das vidas online e offline. Em entrevista ao jornal romano La Repubblica, ele comparou essa situação inédita na qual se vive hoje à água salobra dos manguezais, onde o rio e o mar se encontram e, assim, o ambiente torna-se incompreensível quando observado apenas da perspectiva da água doce ou da água salgada.

Segundo o filósofo, "onlife" é a nova forma de existir, a partir da queda de barreiras entre o real e o virtual. "Não há mais diferença entre online e offline, mas há precisamente uma 'onlife': a nossa existência, que é híbrida como o habitat dos manguezais", resumiu.

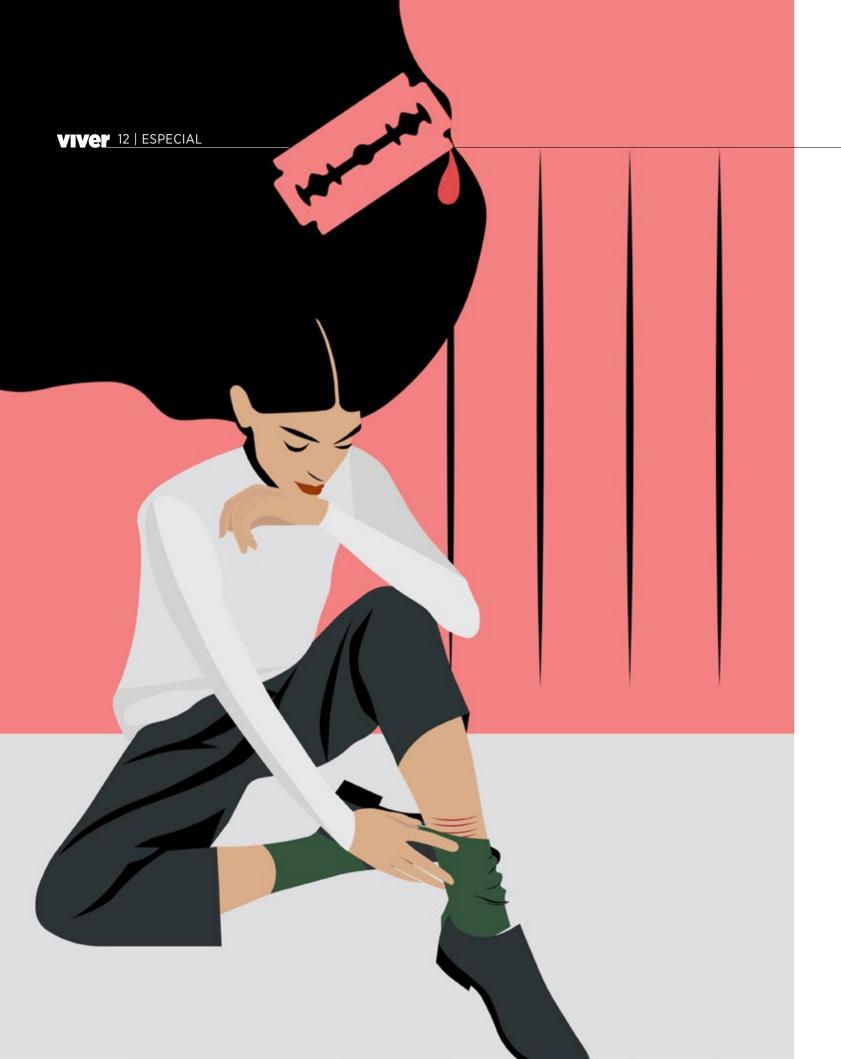
Embora destaque que as pessoas nunca tiveram tantas possibilidades como hoje, Floridi vê com cautela essa nova realidade, em que se tem meios de comunicação tão onipresentes. "Deveríamos nos perguntar que danos causamos às novas gerações que cresceram nessa primeira fase da 'onlife', na qual os pais e a escola não puderam ou não souberam colocar em campo anticorpos adequados."

ESPELHO MEU

Os adolescentes tendem a ser o público mais propenso a usar filtros de imagens para fins de embelezamento nas redes sociais. É justamente nessa fase da vida que as pessoas costumam se inspirar em ídolos ou em digital influencers (outra novidade desses tempos), que são as celebridades do mundo virtual, mas que podem circular também em eventos da vida real.

O Instagram, que é a rede social das imagens por excelência, tem predominância de jovens entre seu público. Uma pesquisa da





RD Station divulgada em agosto 2022 mostrou que, no Brasil, 56,7% dos usuários do Instagram são do gênero feminino, e 43,3% são do gênero masculino. A faixa etária mais representativa nessa rede é a de 18 a 24 anos (31,1%), quase empatada com a faixa de 25 a 34 anos (30%).

Assim como na vida real, são grandes na internet e, sobretudo, no Instagram, os apelos para que sejam exibidas imagens e cenas perfeitas, o que inclui fotos pessoais sem "defeitos" e encaixadas nos atuais padrões de beleza. Não à toa, surgiu um novo termo derivado dessa realidade: "instagramável" é empregado hoje como adjetivo para algo que é bonito e perfeito visualmente.

A realidade "onlife", para usar o termo do filósofo Luciano Floridi, é nova, assim como as questões trazidas por ela. Possíveis efeitos desse tipo de convivência ainda estão sendo estudados e mensurados. "Quem é sadio e espontâneo precisa de grupos de amigos nas redes, de um mundo perfeito e 'instagramável', inventado pelos influenciadores e celebridades digitais?", pergunta a psicanalista Tania.

A psicanalista sustenta que a vida por trás das telas é a base de uma existência saudável. "E a vida real onde é que fica? Os amigos de carne e osso com quem você convive, o afeto dos pais e irmãos, as experiências reais no esporte, nas comemorações, viagens? Não será que quem é sadio prefere a vida real à vida virtual? Será que quem prefere a vida real não precisa tanto assim do mundo perfeito, se é que é tão perfeito assim, da realidade virtual?"

DANOS CONCRETOS

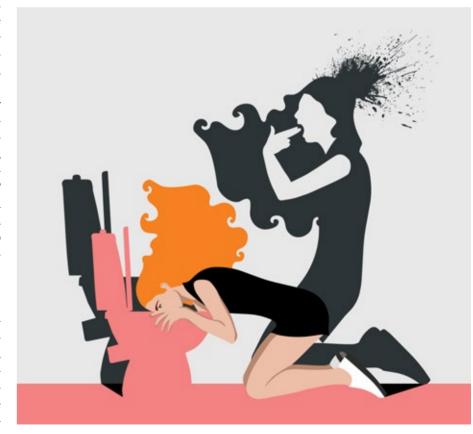
A psiquiatra do Hospital Sírio-Libanês, Gabriela Stump, atesta que os jovens e as mulheres são claramente mais suscetíveis à preocupação exagerada com a própria imagem. "Existe a questão da autoestima e a necessidade de fazer parte de um grupo, que são próprias da adolescência", afirma a mé-

A psiquiatra do HSL lembra que 90% das vítimas de anorexia são mulheres e assinala que a ocorrência desse transtorno psíquico e alimentar teve um aumento brutal a partir da pandemia de Covid-19. "Atendi mais meninas com anorexia de agosto de 2020 para cá do que do que em 15 anos de carreira. Estudos mostram que não é um viés meu, é um dado real."

dica, que tem subespecialização em infância e juventude.

Com relação às mulheres, acrescenta a Dra. Gabriela, pesam a herança cultural e a imposição de cumprir determinado padrão de beleza, para serem aceitas e desejadas. "Isso tudo deixa as mulheres muito mais reféns, embora tenha havido mudanças importantes de comportamento nas novas gerações."

A psiquiatra do HSL lembra que 90% das vítimas de anorexia são mulheres e assinala que a ocorrência desse transtorno psíquico e alimentar teve um aumento brutal a partir da pandemia de Covid-19. "Atendi mais meninas com anorexia de agosto de 2020 para cá do que do que em 15 anos de carreira. Estudos mostram que não é um viés meu, é um dado real."



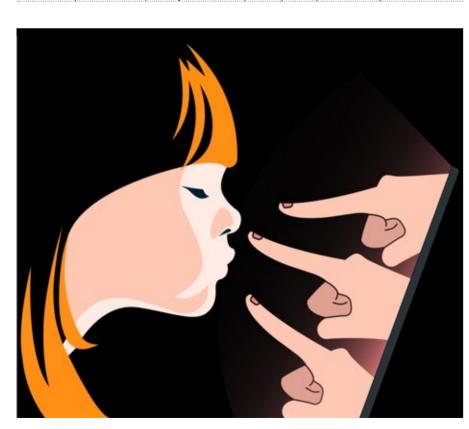
Ela afirma também que aumentou muito o comportamento de um copiar o que os demais fazem, algo comum na adolescência, mas que agora dispõe de um canal potente de disseminação que são as redes sociais. "Cutting ou autolesão (a prática de machucar o próprio corpo com objeto cortante) aumentou absurdamente e está relacionado à divulgação de vídeos de jovens se cortando." Segundo a médica, isso era algo raro,

que só acontecia com quem tinha patologia psiquiátrica. Mas, agora, as ocorrências se disseminaram para fora desse grupo.

XIS DA QUESTÃO

Muitos pais imaginam que o tempo que a criança ou adolescente fica navegando na web ou, especialmente, nas redes sociais é o foco exclusivo do cuidado e preocupação. Porém, a psiquiatra Gabriela Stump

E sobre o comportamento de pais e mães que aplicam filtros nas fotos de seus filhos menores, para embelezá-los e exibi-los nas redes sociais? "Acho que passam logo cedo a mensagem de que seus filhos não servem do jeito que são. Autoestima começa com pai e mãe", responde a psiquiatra. Ela ainda chama a atenção para o valor que pode estar sendo passado para a criança ou jovem, de que o que importa é a aparência.



alerta que a forma de uso dessas plataformas digitais é a questão crucial, e não o tempo gasto nelas.

"Tempo de tela está associado a sedentarismo, obesidade, má postura, que são problemas decorrentes disso." A médica ressalta que a forma como a criança e o adolescente usam as redes — as comunidades com as quais interagem, onde transitam no mundo virtual — é o que pode causar mais problemas.

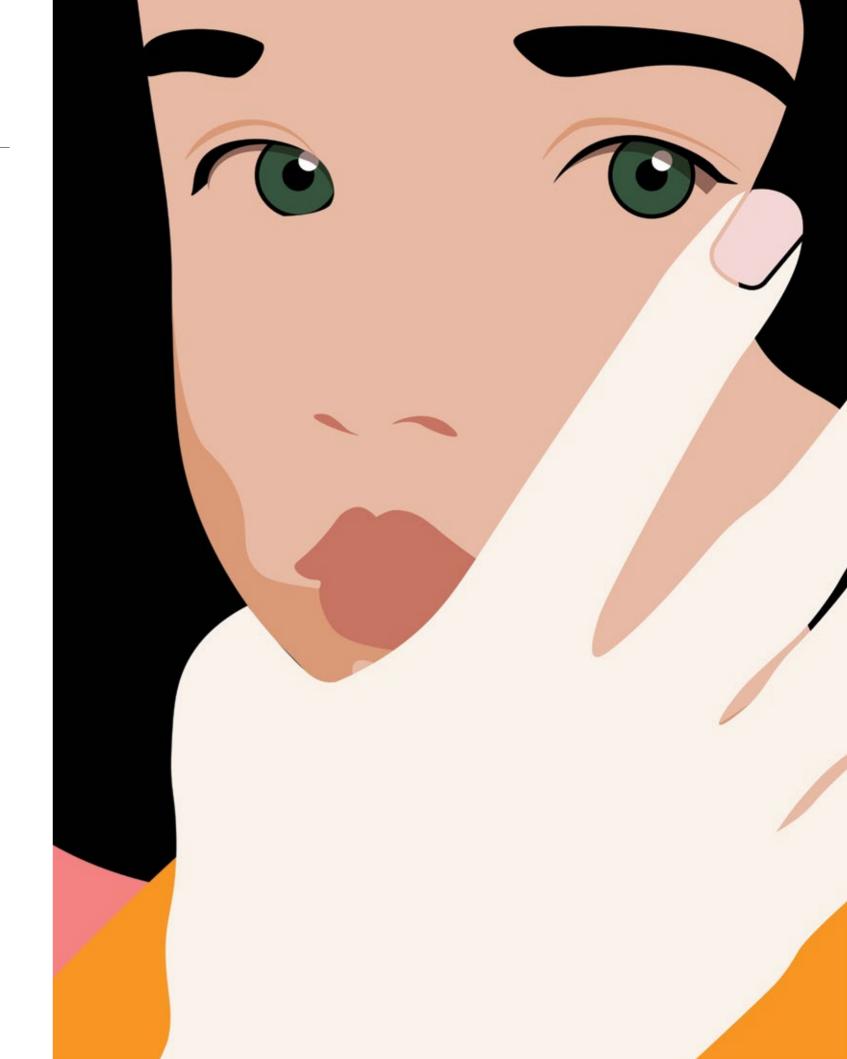
Outro ponto destacado pela psiquiatra é o efeito nocivo de comparar-se a outros ou a sua vida à de outras pessoas, o que vale para dentro e fora da web. "Estudos da psicologia clínica mostram que a comparação é algo que faz mal", afirma a Dra. Gabriela. "Claramente, as pessoas trazem, na clínica, o incômodo de ver como a vida dos outros é maravilhosa e a delas não."

Ela cita o caso de uma paciente, em tratamento contra anorexia, que lhe disse que estava fazendo um esforço para seguir, nas redes sociais, celebridades que não são magras demais, justamente para não ter esse padrão de comparação. Mesmo assim, a Dra. Gabriela alertou essa paciente de que, mesmo as mulheres aparentemente mais próximas de um corpo real, podem falsear suas imagens exibidas nas redes com uso de filtros.

E sobre o comportamento de pais e mães que aplicam filtros nas fotos de seus filhos menores, para embelezá-los e exibi-los nas redes sociais? "Acho que passam logo cedo a mensagem de que seus filhos não servem do jeito que são. Autoestima começa com pai e mãe", responde a psiquiatra. Ela ainda chama a atenção para o valor que pode estar sendo passado para a criança ou jovem, de que o que importa é a aparência.

VER E SER VISTO

O olhar do outro tem um peso para a construção da identidade, principalmente da criança e do adolescente. Mas, hoje, essa interação escalou para um patamar sem



CONTRA A MARÉ

Na contramão das imagens alegres e perfeitas exibidas pela grande maioria dos usuários das redes sociais, têm surgido vozes clamando por cenas reais. A iniciativa de maior visibilidade em defesa dessa bandeira foi o lançamento do aplicativo Be Real, pelo francês Alexis Barreyat, em 2020, mas que ganhou maior popularidade no ano passado.

Diferentemente das demais redes sociais, o Be Real não exibe número de curtidas nas fotos nem a quantidade de seguidores de cada perfil, justamente para não estimular a competição. Os usuários têm amigos com os quais podem interagir apenas por mensagens. O aplicativo envia uma notificação, de surpresa, uma vez por dia, para que cada um compartilhe uma foto sua, sem filtros, mostrando o que está fazendo naquele momento.

Até o Instagram está testando um novo recurso que permitirá postagens espontâneas em seus stories (posts que ficam por apenas 24 horas na web), foi o que informou a agência Hype Influency. A ideia é fazer com que os usuários compartilhem momentos autênticos, sem edição das imagens, seguindo mesma lógica do Be Real.

Outra iniciativa foi a campanha "Assuma sua Imagem", da marca do segmento de estética Allergan Aesthetics, que também encomendou uma pesquisa sobre uso de filtros nas redes. Entre maio e junho de 2022, foram ouvidas 650 pessoas, em oito capitais brasileiras, sendo 24% homens e 76% mulheres, entre 18 e 50 anos. Dois dados marcantes: 60% disseram se espelhar em referências estéticas irreais e 58% afirmaram que o nível de cobrança estética se tornou irreal devido ao uso exagerado de filtros.

Caroline Dantas de Freitas, psicóloga do Hospital Sírio-Libanês, vê com bons olhos essas vozes dissonantes e propostas na contramão. "Se as redes são inevitáveis, que venham outros estímulos também. Mesmo que haja dez pessoas na perfeição, e apenas uma na direção contrária, isso ajuda a tirar do transe. Abre possibilidade para outros discursos e conversas."

A psicóloga faz questão de frisar que a internet e as redes sociais, por si só, não são ruins. Pelo contrário, abrem inúmeras possibilidades de interação e expansão do conhecimento. "Tudo depende do uso e do limite de espaço que ocupa na vida da pessoa", afirma Caroline. "Se uma realidade artificial passa a ser vista como absoluta e única, pode gerar uma frustração muito grande e uma falta de aceitação pessoal por algo que é inatingível."

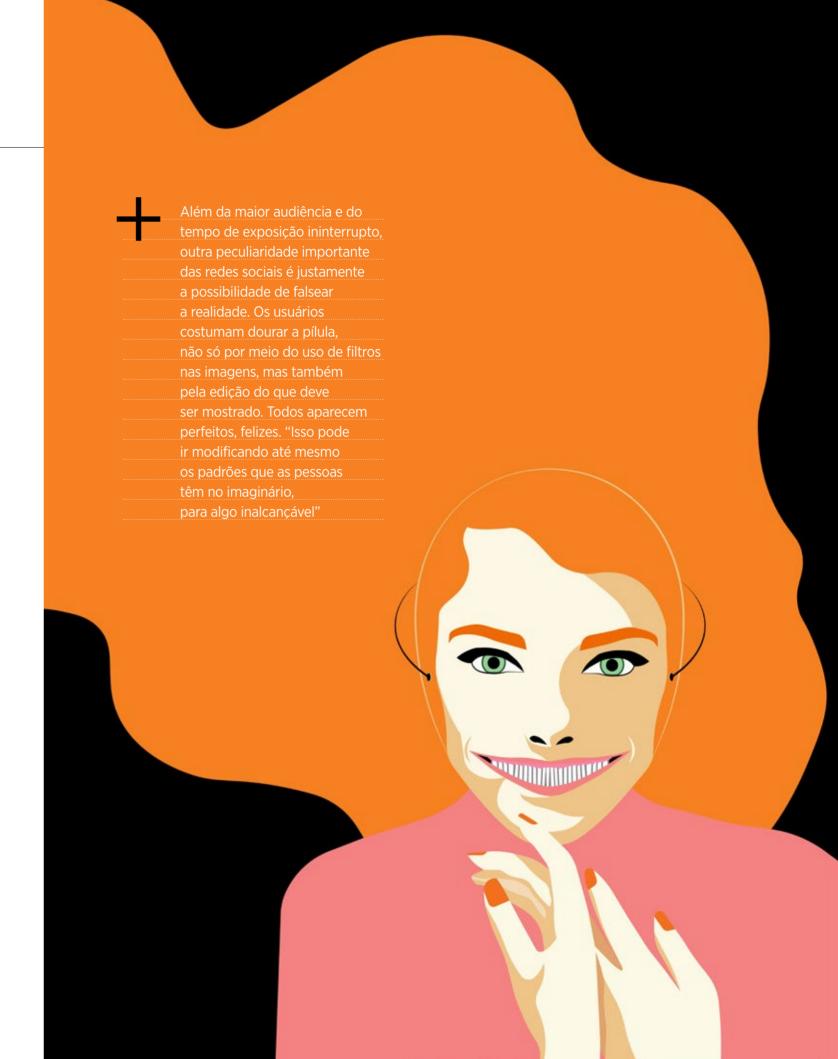
"Se as redes são inevitáveis, que venham outros estímulos também. Mesmo que haja dez pessoas na perfeição, e apenas uma na direção contrária, isso ajuda a tirar do transe. Abre possibilidade para outros discursos e conversas."



precedentes com as redes sociais disponíveis 24 horas por dia. "Começamos a ter as primeiras gerações mergulhadas nessa realidade, em que a construção da imagem e da identidade acontece em tempo real. Vinte anos atrás não tínhamos isso tão forte", observa a psicóloga do Hospital Sírio-Libanês, Caroline Dantas de Freitas.

Além da maior audiência e do tempo de exposição ininterrupto, outra peculiaridade importante das redes sociais é justamente a possibilidade de falsear a realidade. Os usuários costumam dourar a pílula, não só por meio do uso de filtros nas imagens, mas também pela edição do que deve ser mostrado. Todos aparecem perfeitos, felizes. "Isso pode ir modificando até mesmo os padrões que as pessoas têm no imaginário, para algo inalcançável", adverte Caroline.

A psicóloga do HSL diz que não é raro haver jovens que evitam eventos presenciais por não se sentirem confortáveis com a própria imagem. "Se não quero sair e fico cada vez mais na rede social apresentando uma imagem distorcida de mim, continuo me comparando com aquela imagem irreal e intensifico a não aceitação. Crio uma armadilha para mim mesma."



VIVEY 18 | COMER VERSÁTEIS E VARIADOS, OS FUNGOS PODEM SER UMA OPÇÃO SABOROSA E SAUDÁVEL PARA ENRIQUECER SEU PRATO





s cogumelos são seres singulares. Não são vegetais, nem animais, mas pertencem ao seu próprio reino, o Reino Fungi. Eles são famosos por possuírem sabor umami, o quinto gosto básico do paladar humano, que ajuda a realçar todos os outros gostos presentes no prato, proporcionando uma sensação deliciosa ao paladar.

Com diferentes tamanhos, cores, formas, se tornaram queridinhos de quem deseja reduzir ou eliminar o consumo de carne. Mas será que os cogumelos substituem nutricionalmente as proteínas animais?

De acordo com Márcia Faustino da Silva Ramos, nutricionista clínica do Hospital Sírio-Libanês, "os cogumelos têm proteína de boa qualidade, mas em quantidade menor que a encontrada em produtos de origem animal." Por exemplo: 100g de carne vermelha contêm cerca de 20g de proteína, 100g de ovo de galinha, em torno de 13g, e 100g de cogumelos tipo Paris (champignon), apenas 3g. "Apesar de ser uma ótima quantidade quando comparado com fontes vegetais, é preciso complementar a dieta com outros alimentos, como leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, etc.) e cereais (arroz, aveia, quinoa, etc.) para garantir a quantidade ideal de proteína", explica a nutricionista.

Por outro lado, os cogumelos têm baixo teor de gordura e baixo valor calórico, sendo uma opção saudável para ser incluída na alimentação de todos. As propriedades nutricionais variam de acordo com o tipo de cogumelo, mas no geral eles contêm vitaminas A, C e do Complexo B. Essas vitaminas são antioxidantes e auxiliam no metabolismo energético.

Além disso, os cogumelos contêm fibras fundamentais para o bom funcionamento intestinal, especialmente um tipo de fibra, também encontrada na aveia, chamada beta-glucana. "Essa fibra ajuda a manter a saúde cardiovascular em dia, uma vez que auxilia na redução do colesterol 'ruim'", esclarece Márcia. As fibras também ajudam na saciedade, o que indiretamente contribui para o controle de peso. E a boa notícia é que não tem contraindicação. Todas as pessoas podem consumir cogumelos, exceto, é claro, aqueles que têm alergia ao alimento.

PREPARO

Para quem for cozinhar um delicioso prato com cogumelos, uma dica importante: não é recomendado lavar os cogumelos em água corrente, nem deixá-los de molho, pois eles são "esponjosos" e absorvem a água, fazendo com que percam a consistência e qualidade no preparo das receitas.

"O ideal é passar um pano de prato bem limpo e levemente umedecido por todo o cogumelo. Além do pano de prato, também é possível usar uma escovinha pequena. Passar com delicadeza em todo o cogumelo, principalmente onde o caule encontra o 'chapeuzinho', pois poderá ter alguma terra ali", ensina a nutri.

Os tipos mais comumente encontrados à venda são cogumelo Paris, shitake, shime-ji, portobello e as trufas, consideradas cogumelos selvagens. É importante lembrar que existem diversas espécies venenosas de cogumelos, por isso, não é recomendável colhê-los na natureza, mas encontrar fornecedores confiáveis. Hoje, é fácil encontrar empreendimentos como a Fungo de Quintal (https://www.fungodequintal.com.br/), que

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



conecta pequenos produtores aos consumidores que buscam cogumelos fresquinhos de fontes confiáveis.

Existem muitas receitas que utilizam os cogumelos como ingrediente, preparações como risoto, escondidinho, estrogonofe, nos molhos de carnes e massas, tortas ou mesmo sozinhos, apenas refogados. É bom ter em mente que, apesar de parecerem grandes, os cogumelos murcham muito quando cozinham. Portanto, leve isso em consideração na hora de decidir a quantidade a ser preparada.

OUTROS FUNGOS NA ALIMENTAÇÃO

Além dos cogumelos, outros fungos são facilmente encontrados no universo gastronômico. Alguns exemplos bastante comuns

são o Penicillium roqueforti, encontrado em queijos como gorgonzola e roquefort, e o Penicillium camemberti, utilizado no preparo dos queijos camembert e brie.

Outra função importantíssima dos fungos é seu uso como fermento biológico. Normalmente, o fungo Saccharomyces cerevisiae é usado na produção de pães, sendo responsável pela fermentação e pelo crescimento da massa, bem como pela textura aerada do pão. A nutricionista Márcia Faustino explica: "Os fungos utilizados como fermento são leveduras, seres unicelulares, que têm uma temperatura ideal de ação, 'morrendo' em altas temperaturas, por isso as receitas que os levam precisam 'crescer' antes de irem ao forno. O que, em geral, demanda maior tem-

po de preparo, mas em contrapartida entrega produtos mais 'trabalhados', saborosos e com textura agradável".

Se você pensa que a presença dos fungos na cozinha se restringe aos pratos, está enganado. As leveduras também são utilizadas na produção de bebidas como cerveja, vinho e saquê, consumindo açúcar e transformando-o em álcool e gás carbônico. No caso da cerveja, é o açúcar proveniente do malte que participa do processo. Na produção de vinho, o açúcar vem do próprio sumo das uvas. Já o preparo de saquê, além da levedura, conta com mais um fungo, chamado koji kin, que tem propriedades probióticas e converte o amido do arroz em açúcar, processo chamado de sacarificação.





arece que a fantasia romântica de dormir de conchinha é melhor se não for uma obrigação cotidiana. As explicações vão desde situações prosaicas – que causam discussões desnecessárias, como roncos, sono agitado e escolhas distintas entre ler ou ver televisão – até a busca pela longevidade e pela saúde das relações. Pesquisas recentes têm mostrado que se alarga o número de casais que fazem essa escolha pelo mundo.

A Fundação Nacional do Sono dos Estados Unidos mostrou, em 2017, que um em cada quatro casais dormia em camas ou cômodos distintos. Dois anos depois, a entidade australiana Sleep Health Foundation apontou que 17% dos casados no país preferiam ficar sozinhos durante a noite. Em 2020, a enquete Wake UP Call: Global Sleep Satisfaction Trends, que entrevistou 13 mil pessoas com 18 anos ou mais em 13 países diferentes (Austrália, Brasil, China, França, Alemanha, Índia, Itália, Japão, Holanda, Singapura, Coreia do Sul, Reino Unido e Estados Unidos), apontou que 36% daqueles que tinham um companheiro(a) declararam às vezes dormir separados para ter um sono melhor. No ano passado, um relatório da National Bed Federation, do Reino Unido, identificou que um sexto dos cônjuges britânicos já dorme separado.

De acordo com a Psicóloga do Hospital Sírio-Libanês, Cristiane Alasmar, a ideia não é exatamente nova. "Há notícias de casais famosos que adotam ou adotaram o modelo e foram muito bem-sucedidos em suas relacões. No passado, era como dormiam reis e rainhas, por exemplo. Entre plebeus, há casos famosos de grandes amores em casas separadas: Rita Lee e Roberto de Carvalho, por exemplo, em 40 anos de união só foram morar na mesma casa quando Rita precisou de mais cuidados por conta da doença. Rainha Elizabeth e rei Philip fizeram isso a vida toda, e Rosa Maria Murtinho e Mauro Mendoça estão juntos há 60 anos e em quartos separados. "Preservar a individualidade de cada um e evitar rusgas desnecessárias por questões prosaicas podem ser segredos de sucesso e longevidade para muitos casais", atesta a especialista.

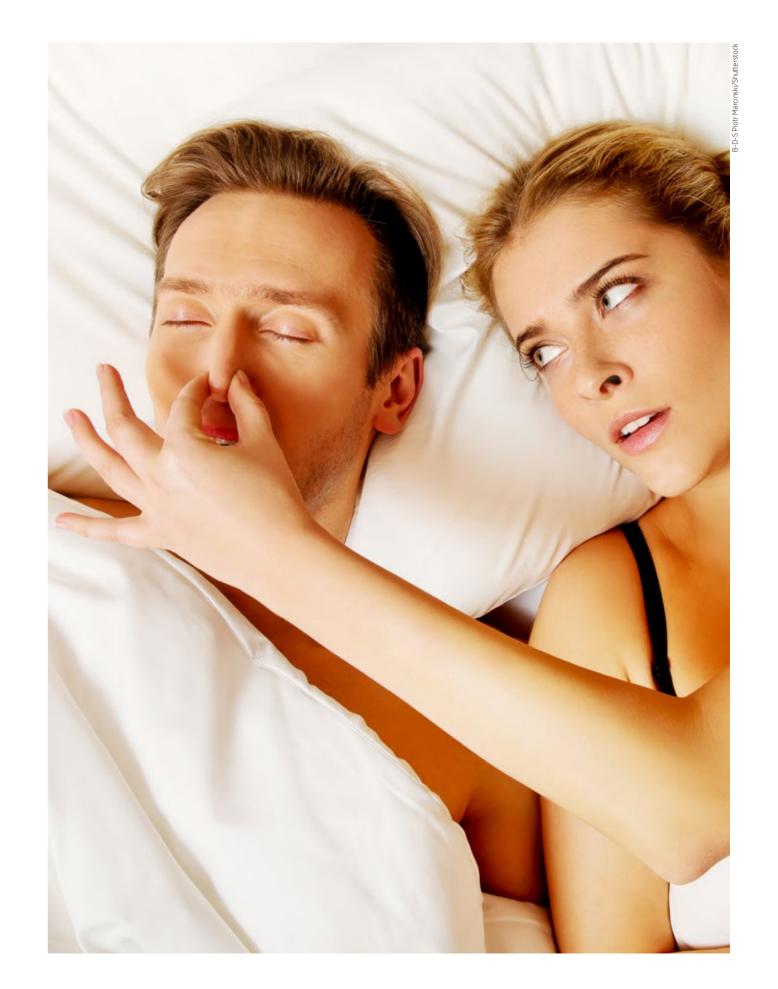
Segundo ela, as causas declaradas para a escolha são muitas. Um esbarrão aqui, a disputa por coberta à noite, ronco, claridade do abajur para a leitura de um, televisor que perturba o sono profundo do outro e por aí vai. "Parecem coisas pequenas, mas, no cotidiano e com o passar dos anos, podem ganhar proporção incômoda", esclarece Cristiane. De acordo com o especialista em sono do Hospital Sírio-Libanês, Dr. Marcelo Leão, a clínica apresenta todo tipo de demanda. Tem casal que quer solução para o ronco porque não abre mão de dormir de conchinha e casal que opta pela separação de quartos. "O importante é estarem de acordo e os problemas do sono não atrapalharem a relação do casal. Meus pais mesmo fizeram a escolha do quarto separado e estão juntos e felizes", diz.

Que não dormir é um problema crescente no mundo e aumenta mau-humor e irritabilidade, entre outros problemas, é consenso entre os especialistas ouvidos. A pesquisa anual da Wake UP Call: Global Sleep Satisfaction Trends também mostrou que 28% dos entrevistados sofrem com insônia, 24% Um esbarrão aqui, a disputa por coberta à noite. ronco, claridade do abajur para a leitura de um. televisor que perturba o sono profundo do outro e por aí vai. "Parecem coisas pequenas, mas, no cotidiano e com o passar dos anos, podem ganhar proporção incômoda"

com ronco, 24% com problemas de sono relacionados ao turno de trabalho, 14% com dor crônica e 9% com apneia.

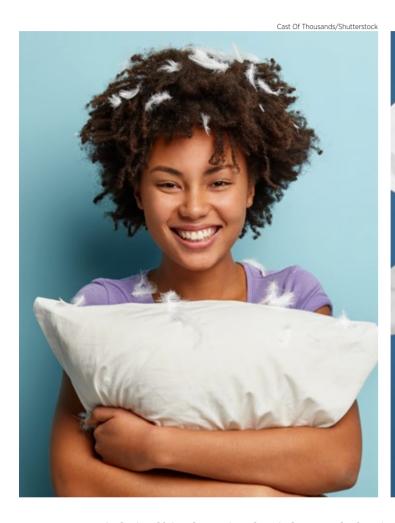
utros hábitos como gostar de ver televisão até tarde, preferir ler com uma luz que incomoda o outro ou gostar de acordar com o despertador parecem bobagens e podem ser relevados no começo da convivência, mas, com o passar do tempo, tornam-se grandes incômodos. "Murtinho e Mendonça mesmo declararam recentemente em entrevista que o hábito dela de decorar textos durante a noite virou um transtorno para o casal e que a cama separada resolveu isso", conta a psicóloga.

Diante de tantas questões, o que dificulta a opção por separar camas ou quartos? Para

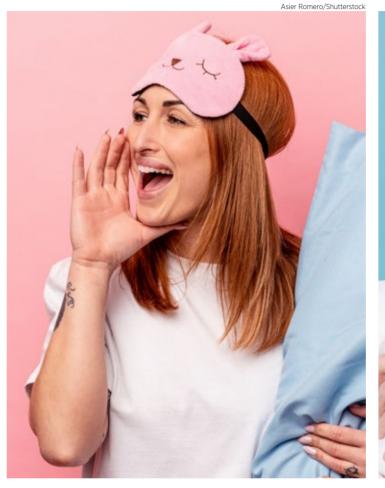


HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS | WWW.hsl.org.br | HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS

VIVEF 28 | VIVER COM QUALIDADE 29









a Doutora em Psicologia Clínica da Pontifícia Universidade Católica (PUC), Márcia Schivartche, dormir junto tem forte componente cultural, adquirido principalmente da Escola Romântica. É fato que, até a Idade Média, os casais dormiam naturalmente em quartos separados. A própria rainha Elizabeth passou os 73 anos de vida matrimonial

dormindo separada do rei Philip. Ou seja, embora a carga cultural não deva ser descartada, não há nenhum sinal de separação ou desamor na escolha por quartos separados. Na opinião da psicanalista, pode inclusive melhorar o interesse sexual entre os casais. Pois, além da distância despertar certa saudade, são eliminadas questões que pode-

riam se tornar pouco sensuais entre os parceiros. "O importante é estar atento ao que lhe incomoda e não ter a obrigação de conviver com isso. Os que percebem isso são visionários", afirma.

Para Dr. Leão, fato é que o descanso é vital e não há porque conviver com o mal-estar de quem se ama. "O importante é que ambos

estejam em acordo e não interpretem a decisão como rejeição", afirma. A psicóloga Cristiane Alasmar sugere que cada casal encontre a solução que seja mais harmônica para a relação: "alguns dias juntos e outros separados; separados na semana, juntos no fim de semana; e até sempre juntos", comenta. O importante é evitar conflitos desnecessá-

rios, pois podem ser mais nocivos para a relação do que o quarto ou casa separados.

Mas a escolha não traria prejuízo à vida amorosa? Há estudos que mostram que 38% dos casais britânicos que optaram por camas separadas depois de ter dividido o mesmo colchão por muito tempo afirmam que suas relações sexuais melhoraram. Para a psicanalista Marcia Schivartche, o sexo não depende da mesma cama. Casais que mantêm a chama acesa podem fazer seus encontros em qualquer lugar da casa. É consenso que a rotina é uma grande inimiga da vida amorosa dos casais. Assim, quartos, casas ou camas separadas podem servir para prolongar em muito a relação. ■

Entre os entrevistados da pesquisa anual Wake UP Call: Global Sleep Satisfaction Trends 2020

28% TÊM 24% RONCAM

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





VIVEF 32 | VIAJAR



















San Domenico Palace, o resort em Taormina que hospedou as personagens da última temporada da série The White Lotus, foi reinaugurado em 2021 e já conquistou o posto de um dos mais procurados na Europa

Palco da segunda temporada da série **The White Lotus**, a **Sicília** exibe seus encantos na tela e muitas vezes rouba a cena

eus criou a Sicília e, quando se deu conta do paraíso feito, para não ser injusto com o resto do mundo, colocou lá os sicilianos". Isso é o que conta uma lenda regional brincando com a beleza da ilha, que deu uma palhinha à humanidade na última temporada de The White Lotus, cujas imagens encantaram o mundo.

A ilha paradisíaca e interessante tem seus nativos entre os maiores "bairristas" mundiais. Eles são tão orgulhosos da beleza e história de sua terra que, não raro, proclamamses sicilianos antes de italianos. Não à toa. Banhada pelo mediterrâneo na região que pertence à Itália, foi por muito tempo um dos centros comerciais mais importantes de lá. Fora todas as belezas naturais que detém, mantém preservado um vasto patrimônio cultural. Quem já passou por lá inclui na lista de atrações a comida e a mistura de raças e culturas ali presentes, que lhe conferem identidade única.

Palermo, sua capital, tem mais de 50 palácios e dezenas de igrejas de estilos diferentes, embora seja o barroco o estilo que se destaca nas construções. As fontes Quattro Canti, Igreja de San Domenico e Igreja de Gesú merecem visita, bem como a suntuosa Catedral de Palermo, com séculos de história.

As primeiras construções sicilianas são marcos da ocupação grega na região e datam de 580 a.C. Um exemplo é o Vale dos templos de Agrigento, patrimônio histórico da huma-

nidade pela Unesco, que ostenta um imenso acervo da época e é um dos mais importantes pontos turísticos da ilha.

Além da capital, as vilas de Catania, Siracusa e Taormina também encantam. Foi esta última que "protagonizou" The White Lotus. A cidade de Catania também guarda histórias do vulcão Etna e mantém várias construções curiosas feitas a partir da lava do vulcão. Isso porque ela foi várias vezes reconstruída depois de ser assolada por erupções do Etna. Ainda assim, parte da cidade, datada do século 18, encontra-se em ótimo estado de preservação.

Mas é o vilarejo de Taormina a estrela da temporada. Nele, está instalado o resort que hospedou as personagens da última temporada de The White Lotus, o San Domenico Palace, muito luxuoso e rodeado pelas Gargantas de Alcântara, cânion belíssimo formado por lavas vulcânicas do Etna que erodiram no rio de mesmo nome e fazem par com sua água cristalina pela costa da Sicília.

Histórico, o San Domenico tem origens que remontam a 1374, como convento dominicano. Em 1896, depois de um edifício em estilo liberty ser unido ao convento, ele se converteu em hotel pela primeira vez e funcionou por cerca de um século, recebendo hóspedes ilustres como o Rei Edward VII, Elizabeth Taylor, Audrey Hepburn e Sophia Loren.

Em julho de 2021, após reforma e restauração, foi reinaugurado e já conquistou o posto de um dos mais procurados na Europa. Reabriu com 111 suítes e a proposta de hospedar os turistas como se estivessem na casa de um amigo siciliano. Das acomodações, 19 suítes contam com piscina privativa, e todos os terraços são revestidos de vidro para privilegiar a paisagem. A Royal Suite é a acomodação mais desejada, com

amplo terraço, piscina e vista para o Monte Etna e para o Teatro Grego de Taormina. Além da localização privilegiada, o San Domenico é rodeado por jardins assinados pelo paisagista italiano Marco Bay e suas instalações combinam arte contemporânea com antiguidades e relíquias arquitetônicas. O antigo refeitório do convento é hoje uma galeria com importante acervo histórico.

A COMIDA É OUTRA ATRAÇÃO

A comida na Sicília tem influência da passagem de inúmeras civilizações por ali. Os normandos, por exemplo, deixaram o bacalhau; e, os árabes, o açúcar, as especiarias, as amêndoas, o pinole, a uva passa e as frutas cristalizadas, que estão presentes em várias receitas regionais. Ainda hoje, na Sicília, preparase muito bem o cuscuz marroquino. Outro prato típico é a salada de laranjas, temperada com azeite, sal e cebola. Tomates e berinjelas são vegetais muito usados nos pratos típicos.

O macarrão "alla Norma", por exemplo, criado no início do século 20, em Catania - em homenagem a Norma, famosa ópera de Bellini – é temperado com molho de tomate e berinjelas fritas. Há também inúmeras preparações de timbales, grosso modo uma espécie de torta salgada, feita à base macarrão ou arroz, que é tradicional por lá. Entre os peixes, não faltam opções: atum, peixe espada, anchovas e sardinhas estão no menu. Não são usadas muitas carnes. Vitela é a mais comum. Os doces mais famosos são a cassata e os cannolis de ricota e pasta de amêndoas. As receitas de sobremesas sicilianas usam muito amêndoas e mel, herança dos sabores orientais. Enfim, a Sicília se apresenta como uma tentação de A a Z, vai muito além do que mostra The White Lotus e vale a pena como destino único a ser explorado em uma viagem.

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

VIVET 34 | VIAJAR

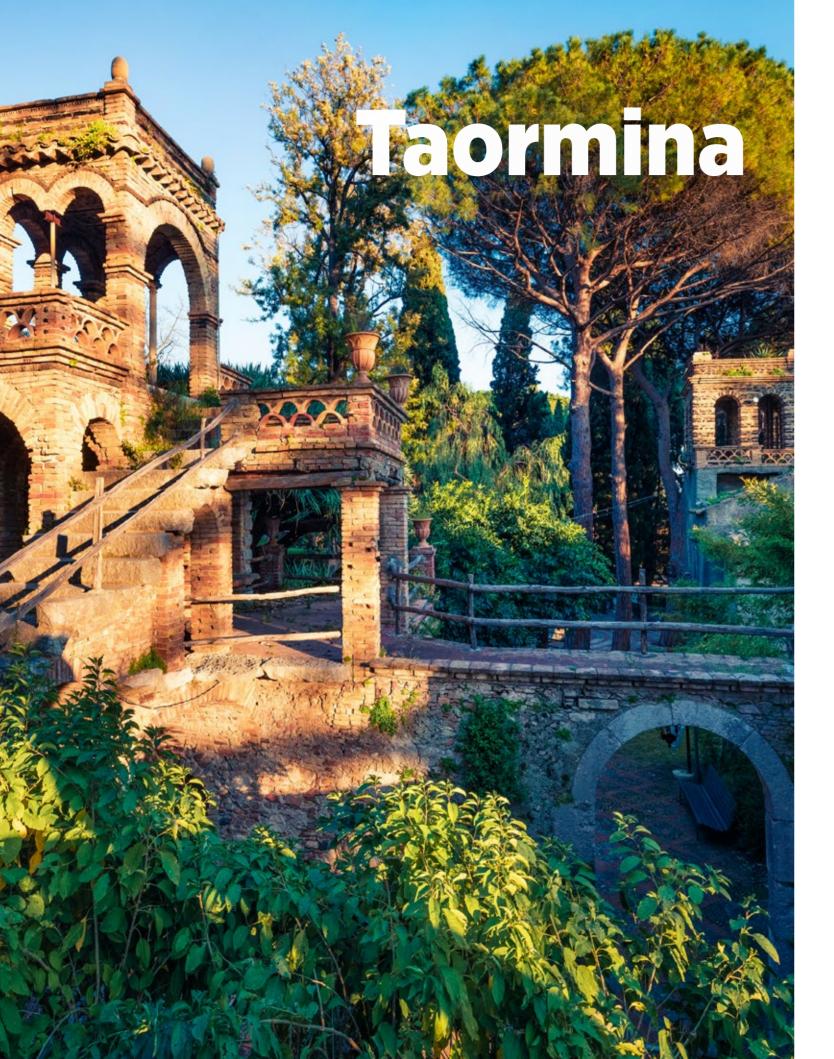


















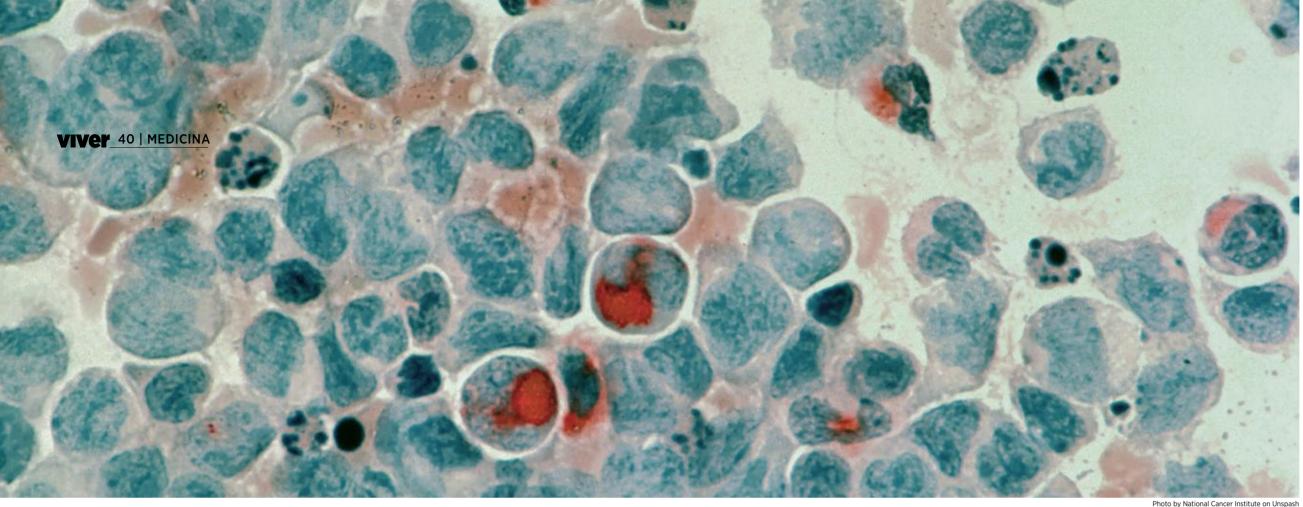


Redes Socials SÍRIO-LIBANÊS

- O /hsiriolibanes
- /hospitalsiriolibanes
- /hospitalsiriolibanes
- in /hospitalsiriolibanes
- Sírio-Libanês
- o /siriolibanesensinoepesquisa
- /siriolibanesensinoepesquisa
- in /siriolibanesensinoepesquisa







UNIDADE DE TRANSPLANTE DE MEDULA ÓSSEA COMPLETA UMA DÉCADA

Apta a realizar com excelência todos os tipos de transplantes de células progenitoras hematopoiéticas disponíveis no mundo

Unidade de Transplante de Células Progenitoras Hematopoiéticas do Hospital Sírio-Libanês vai completar 10 anos de sua criação no próximo mês de agosto. "Comemoramos a primeira década da Unidade, embora o primeiro transplante de medula óssea realizado na instituição date de 2011", esclarece a médica transplantadora, Dra. Aliana Ferreira Meneses, especialista em Onco-he-

matologia do Centro de Oncologia do Hospital Sírio-Libanês. Nesse período, foram realizados mais de 500 transplantes, entre autólogos (doador e receptor são o mesmo indivíduo) e alogênicos (doador e receptor são indivíduos diferentes), incluindo transplantes com doadores haploidênticos e de cordão umbilical, tanto em adultos quanto em crianças.

De acordo com a onco-hematologista, o transplante de células-tronco hematopoiéti-

cas é uma modalidade terapêutica que pode ser usada no tratamento de várias doenças. As patologias mais conhecidas são cânceres hematológicos (leucemias, linfomas, mieloma múltiplo, entre outros). Mas vale lembrar que o transplante de medula óssea também é uma alternativa com potencial curativo em doenças hematológicas benignas como anemia falciforme e talassemias. E, menos frequentemente, tem sido adotado em casos de doenças não hematológicas, como alguns tumores sólidos (testículo, por exemplo), além de estar sendo estudado para tratar algumas doenças autoimunes.

or ser o transplante de medula óssea uma modalidade de tratamento bastante complexa, a médica atesta que é necessário e importante manter um centro especializado para realizá-lo, com uma equipe multidisciplinar treinada e apta, bem como uma estrutura hospitalar adequada. Esta, segundo ela, é a grande vantagem do Sírio-Libanês, quando se fala em transplante de medula óssea, pois todas as áreas necessárias estão preparadas com a excelência fundamental para o sucesso dos tratamentos. "Graças a isso, evoluímos muito nos últimos 10 anos em relação a resultados de transplantes, obtendo altas taxas de sucesso, com o mínimo possível de efeitos colaterais, complicações, toxicidade e mortalidade relacionada ao procedimento", afirma Dra. Aliana Ferreira Meneses.

Nesta década, médicos, enfermeiros, dentistas, nutricionistas, farmacêuticos e fisioterapeutas especializados foram incorporados para compor a equipe multidisciplinar da instituição, a fim de garantir um cuidado integral para cada caso. Além da equipe especializada em transplante de medula óssea, o Hospital mantém centro de processamento celular próprio para a coleta e preparo das células e um dos mais renomados centros de oncologia do país, com infraestrutura de ponta e equipe multiprofissional muito bem treinada para o cuidado adequado.

Todos os treinamentos às equipes são baseados na prática da instituição e na literatura, sempre que possível e necessário são incorporados novos protocolos e terapias. Não por acaso, a Unidade é referência em transplantes em nível nacional e na América Latina, recebendo também pacientes de outros países. Atualmente, o Sírio-Libanês realiza todos os tipos de transplante de medula óssea disponíveis no mundo - tanto transplantes autólogos quanto alogênicos "Nos transplantes alogênicos, a complexidade do procedimento é maior, sendo maior a expertise necessária, e os 10 anos de Centro e 12 anos de transplante garantem isso", conclui a especialista. ■

UNIDADE ESTÁ À FRENTE DO TRATAMENTO POR **CÉLULAS CAR-T**

Sob o comando de Dra. Yana Novis e Dr. Alfredo Mendroni, a terapia por células CAR-T chegou ao Hospital Sírio-Libanês (HSL) no início do ano passado. Desde que foi oficializada pelas autoridades sanitárias brasileiras, a CAR-T Cell tem despertado interesse e questionamentos. O que é e quem pode lançar mão da terapia são as perguntas mais frequentes. Ana Rita Brito Medeiros da Fonseca, especialista em Onco-hematologia e Hemoterapia do Centro de Oncologia do Hospital Sírio--Libanês, explica que se trata de uma nova modalidade de imunoterapia, feita a partir da modificação genética da célula T, que ganha um receptor de antígeno quimérico (em inglês, chimeric antigen receptor) representado pela sigla CAR.

O tratamento por células CAR-T foi aprovado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) no ano passado, embora já exista nos Estados Unidos desde 2017, e está disponível somente em centros bastante especializados e qualificados, como é o caso do Sírio-Libanês, Dra, Fonseca esclarece que a própria complexidade do tratamento exige isso. "Não só pela precisão técnica necessária para a coleta do material a ser modificado, mas também porque, após a infusão das células, as complicações de alguns pacientes podem ser reversíveis se eles estiverem em um centro altamente qualificado". O Sírio-Libanês está entre os centros autorizados a fazer a terapia no Brasil.

É indicado para tratar crianças e adultos iovens, até 25 anos, com leucemia linfoide aguda B (LLA B) refratária ou a partir de segunda recidiva, ou seja, na terceira linha de tratamento. Para casos de linfoma difuso de grandes células B. também pode ser indicado na terceira linha. Para a médica, é um tratamento revolucionário, mesmo não tendo 100% de eficácia: "Ele mudou a história dessas doenças que, até aqui, não tinham saída terapêutica, é uma alternativa capaz de curar doenças avançadas e graves", comenta.

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



VIVEY 44 | DE PONTA 45

lma Sírio-Libanês foi a vertical criada pela instituição para incorporar tecnologia, dados e inovação aberta. Em outras palavras, é a área desenhada para impulsionar uso e implementação de novas tecnologias em todas as unidades de negócio do Hospital Sírio-Libanês (HSL): na assistência, na saúde populacional, no ensino, na pesquisa e no compromisso social.

A vertical reúne equipe multiprofissional dedicada à tecnologia formada por cientistas e engenheiros dados, designers, especialistas em produtos digitais; desenvolvedores de software, médicos e enfermeiros, além de uma equipe especializada atenta à inovação aberta. A Alma Sírio-Libanês veio para conectar a instituição ao ecossistema da inovação, a fim de pensar as melhores soluções tecnológicas do mercado e colocá-las a serviço da excelência na saúde.

Para Diego Aristides, Chief Technology Officer, um ponto é super importante: "Temos de garantir a segurança absoluta ao paciente, aos profissionais e 100% de qualidade. Mas, quando falamos em inovação, temos de estar prontos para errar e corrigir rapidamente", afirma. Segundo ele, a forma mais eficiente de fazer isso é estar conectado a startups e colocá-las a serviço da saúde de excelência, por isso a Alma Sírio-Libanês é uma grande incubadora de startups, que reúne todos os profissionais de tecnologia para criar e implementar o uso das inovações vindas daí.

O HSL pretende atrair e incubar startups para desenvolverem, juntos, produtos e soluções, que serão testados na instituição e oferecidos para futuras aplicações na saúde em geral. Um facilitador, segundo executivos da área, é que já atuam com uma plataforma plug and play apta para receber dados dos pacientes atuais e futuros do Sírio-Libanês e

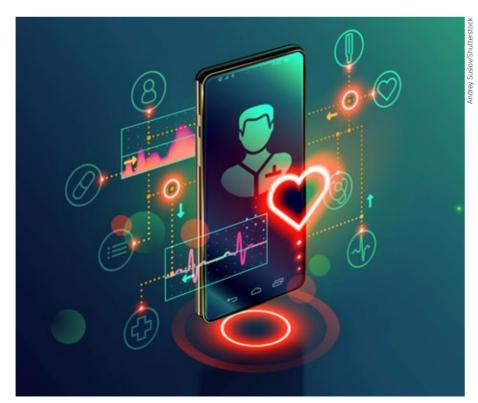
de outras instituições de saúde interessadas. Tais dados poderão ser usados para desenvolver futuras soluções, engajar os pacientes com sua saúde, prevenir doenças e estabelecer novos protocolos e tratamentos.

Além de incubadora, a Alma une o desenvolvimento de produtos digitais, o desenvolvimento de inteligência artificial, com um datalab dedicado a isso, e o Alma Care AI, um hub de inteligência artificial para potencializar decisões clínicas e oferecer o melhor cuidado aos pacientes. O objetivo



principal é melhorar a rotina de pacientes, médicos, equipes assistenciais, estudantes e comunidade Sírio-Libanês com toda a inovação tecnológica disponível. A previsão da nova área é direcionar mais de R\$ 200 milhões para tecnologia, serviços digitais, segurança cibernética, investimentos em startups e em metodologias para transformar a saúde do país até 2030.

Como facilitadora, recentemente, a instituição lançou com a AWS, o HealthLake, serviço que oferece a empresas de saúde e ciências biológicas uma visualização cronológica de dados de saúde de indivíduos ou populações de pacientes para consultas e análises em grande escala. Segundo Aristides, é a primeira base de dados privada 100% dedicada à saúde, construída seguindo o protocolo FHIR (*Fast Healthcare Interoperability*



Resource). Ou seja, seguindo o padrão de troca de dados entre instituições de saúde adotado pelo Ministério da Saúde e pela Organização Mundial da Saúde (OMS). "Todos os dados do segmento, extraídos por pessoas ou de equipamentos, como relógios ou qualquer aparelho medidor de condições de saúde, poderão trafegar até o hospital e serem armazenados no HealthLake, constituindo-se num ambiente único para médicos, pesquisadores e cientistas potencializarem os cuidados, a adoção de IA na saúde e até políticas públicas de saúde", explica.

"Temos um framework (estrutura-base) de inovação que potencializa conhecimento e dados gerados na instituição para ajudar a desenvolver novos produtos, soluções transformadoras para o mercado de saúde e incubação de startups", explica Diego Aristides, Chief Technology Officer. O público interno do hospital também está engajado com a nova Alma da instituição. As equipes assistenciais e de gestão vão contribuir com a definição de desafios e demandas, gerando ideias que vão ajudar a atrair startups, universidades, estudantes e empreendedores.

tualmente, o HSL mantém no programa de inovação aberta mais de cem startups em funil de inovação, duas startups incubadas. A primeira delas é chamada Sofya – que, por meio de uma plataforma de voz e inteligência artificial, ajuda profissionais de saúde a colherem informações com a agilidade e rapidez necessárias à alta qualidade de assistência, sem abrir mão da precisão dos dados coletados. Com Sofya, ideia que nasceu do time assistencial do Sírio--Libanês, é possível reduzir em até 40% o tempo dedicado ao trabalho de transcrição de dados para prontuários e documentação clínica, revolucionando o formato anterior e deixando muito mais tempo livre para a

A PREVISÃO É DIRECIONAR MAIS DE

R\$ 200 milhões

PARA TECNOLOGIA, SERVIÇOS DIGITAIS, SEGURANÇA CIBERNÉTICA, INVESTIMENTOS EM STARTUPS E EM METODOLOGIAS PARA TRANSFORMAR A SAÚDE DO PAÍS ATÉ 2030

HOJE

DOS ATENDIMENTOS
POR TELEMEDICINA SÃO
DA SAÚDE POPULACIONAL,
FEITOS NA PLATAFORMA
DESENVOLVIDA
PELO ALMA

assistência beira-leito. A outra startup é a Wedoc, criada para estreitar e acelerar o relacionamento entre alunos médicos com os professores-doutores de medicina, de pósgraduação ou de especialização. "Por ela, os alunos serão preparados, com a velocidade demandada pela saúde, para entregar um atendimento de excelência, convergindo o uso da tecnologia ao atendimento olho no olho do paciente", completa o CTO.

Em termos de produtos digitais, a área também já tem soluções aplicadas diretamente ao paciente através do APP do paciente, do Portal do paciente e do próprio site do HSL. Por eles, o paciente pode agendar e verificar consultas, conferir seu histórico de saúde e exames, ver sua conta hospitalar e até fazer pagamentos, bem como toda a interação necessária com o hospital pelo Whatsapp. "Fora tudo isso, em nosso portal de telemedicina, hoje o paciente pode fazer consultas particulares de telemedicina diretamente com o pronto-atendimento do hospital", acrescenta.

As relações entre empresas, B2B (do inglês, *Business-to-Business*), também ganharam apoio da área. Atualmente, a instituição desenvolve soluções que permitem atender estudantes ou colaboradores de escolas ou empresas associadas ao programa de cuidado diferenciado do hospital, que ficou denominado de saúde populacional. "Hoje, 80% dos atendimentos por telemedicina já são da saúde populacional, feitos na plataforma desenvolvida pela Alma", conta Aristides.

Entre os ganhos no manejo de dados, com o uso da inteligência artificial, já é possível prever se um paciente virá ou não ao procedimento ou consulta agendados. Essa informação permite saber que há 90% de chance de falta e com isso otimizar atendimentos e diagnósticos e ganhar custo-efetividade, colocando outro paciente no lugar. "No futuro, queremos que todos os cantinhos da instituição sejam equipados com as ferramentas necessárias, para assegurar o suporte clínico adequado a cada paciente", esclarece.

Isso significa chegar à medicina de precisão, tendo acesso, em escala, a dados, histórico do paciente e a modelos preditivos advindos de cruzamentos de dados científicos e assistenciais mundiais. O futuro prevê inclusive atendimento total e cirurgia remotos para qualquer lugar do globo. "Vai ser possível cuidar da jornada integral de saúde das pessoas dentro e fora do hospital, por toda a vida. Nosso objetivo é ser o Sírio-Libanês além dos muros até 2030", conclui o CTO. ■

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

VIVER 46 | RESPONSABILIDADE

O DEBUT DO IRSSL



Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês (IRSSL) completa 15 anos com muitos motivos para celebrar

undado com o propósito de compartilhar a excelência administrativa e operacional da instituição com as esferas municipais e estaduais e estender o cuidado de alto nível às populações carentes de São Paulo, o IRSSL chega a 2023 com números impressionantes. Ao longo desses 15 anos, em todos os equipamentos, foram mais de 13 milhões de pessoas impactadas com melhor saúde e qualidade de vida, quase 2,8 milhões de atendimentos de emergência, mais de 220 mil procedimentos cirúrgicos realizados, cerca de 2 milhões de consultas médicas com especialistas nos ambulatórios. 11 milhões de exames de laboratório. entre outros marcos a serem comemorados.

Para além das conquistas do Instituto, todo esse trabalho valida e dá credibilidade ao modelo de Organização Social de Saúde. "O trabalho que realizamos há 15 anos, por meio da construção de uma relação ética, transparente e sólida com o poder público, não só confirma a importância da nossa atuação, como também colabora e fortalece a atuação das organizações sociais de saúde ao demonstrar que somos um recurso extremamente relevante de apoio ao Sistema Único de Saúde", explica Carolina Lastra, Diretora Executiva do IRSSL.

E, nessa trajetória inspiradora, o Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês vem mudando vidas, de pacientes, colaboradores e parceiros. "São pessoas que tiveram suas histórias transformadas, seja por um investimento em capacitação que abriu novos horizontes profissionais, por uma cirurgia que permitiu a cura de uma condição ou pelo impacto positivo que sentiram ao doar tempo e recursos para tecer essa rede positiva em torno da nossa causa", se alegra Maria Ângela Atallah, Presidente do Conselho de Administração do IRSSL.

CELEBRACÕES

Por isso, no seu aniversário de 15 anos, o Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês trará essas pessoas para o centro da celebração, com conteúdos que retratarão suas histórias nos canais do Instituto e ativações junto à imprensa.

As unidades serão decoradas com a identidade visual dos 15 anos, e foram preparados pins comemorativos, para que todos possam levar literalmente estampado no peito o orgulho de pertencer.

Além disso, a comemoração contará com evento de celebração oficial para um público estratégico, onde será lançado um vídeo institucional comemorativo dos 15 anos.

Fechando com chave de ouro, haverá a 2ª edição do Simpósio Científico, que trará também a importância dessa história, com apresentação de cases e números. Um evento customizado para celebrar os 15 anos.

HISTÓRIA

A Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês foi fundada como um movimento de gratidão pela acolhida recebida pelos imigrantes árabes em sua chegada ao Brasil e carrega a filantropia em seu DNA. E foi a partir de 2008 que decidiu apoiar o Sistema Único de Saúde, por meio da criação de uma organização social de saúde, que tem permissão para gerir aparelhos públicos por meio de contratos firmados com Estados e municípios. Assim nasceu o Instituto, com o objetivo de organizar esse cuidado para além do Hospital Sírio-Libanês.

"O propósito do Instituto é compartilhar excelência na saúde pública com relevância social. E este enorme desafio só é possível porque temos um time de colaboradores altamente engajados e comprometidos em entregar o melhor para nossos pacientes e seus familiares. São milhares de vidas transformadas nestes últimos 15 anos", completa Maria Ângela.

Hoje são 10 unidades de saúde geridas pelo IRSSL, 6 em parceria com a Secretaria Estadual de Saúde, 2 em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde e 2 com outras instituições privadas sem fins lucrativos, que prestam serviços gratuitos para a população do Estado de São Paulo. A grande maioria delas já conta com acreditação em nível máximo pela ONA – Organização Nacional de Acreditação.

FUTURO

O IRSSL trabalha com afinco para fortalecer o modelo de atuação das Organizações Sociais de Saúde e quer estar presente em mais equipamentos, sejam do Estado ou município. "Temos o desafio de validar o modelo, para além do Instituto, com a credibilidade e a transparência de tudo que é realizado", ressalta Lastra.

Outro grande desejo é intensificar parcerias com instituições privadas para a saúde pública. "Sem diminuir em nada a atuação da gestão direta, mas nos colocando como um modelo facilitador. Ter a iniciativa privada fazendo a gestão agiliza e dá maior dinamismo a alguns processos que podem ser um pouco mais complexos na gestão direta", completa.

Faz parte ainda dos planos, a criação de novos formatos de atuação, para além da gestão de equipamentos públicos que já acontece hoje, como desenvolvimento de campanhas educacionais, o que poderia aumentar o raio de atuação das parcerias para todo o território brasileiro. ■

WWW.hsl.org.br | Hospital Sirio-Libanês | www.hsl.org.br



PIONEIRO E UMA DAS MAIORES AUTORIDADES EM CIRURGIA DE QUADRIL

Competência, carisma e paixão sempre acompanharam o Prof. Dr. Rudelli Sergio Andrea Aristide

Difícil é acreditar quando seu filho, Dr. Bruno Rudelli, também cirurgião de quadril do Hospital Sírio-Libanês, conta que a primeira opção do pai fora o esporte. Menino ainda, encantou-se pelo futebol e jogou na base do Botafogo de Ribeirão Preto. Depois veio o lançamento de discos, chegou a conquistar o 3º lugar do Troféu Brasil, enquanto quebrava pedras na pedreira do pai. À época, foi a visita de um amigo estudante de medicina, todo bonito e de branco, que o estimulou, pela vaidade, a migrar para a medicina. Em seguida, entrou na 8ª Turma da Faculdade de Medicina da USP de Ribeirão Preto. Ao terminar, veio para a Santa Casa de São Paulo, que era terreno fértil para cirurgia ortopédica, dado o volume de atendimentos dessa especialidade na época. Ali, fez residência em Ortopedia e, logo, tornou-se o jovem cirurgião com maior número de cirurgias da Santa Casa. "Dos 60 leitos, 54 eram do meu pai", conta o filho. Em 1969, a cirurgia de prótese de quadril chegou à Santa Casa. Dr. Rudelli Sergio se encantou por ela, começou a operar quase todos os casos da instituição à época e se tornou uma das maiores autoridades brasileiras em prótese do quadril. Então foi convidado por Dr. Daher Cutait, por sugestão da senhora Violeta Jafet, a integrar a equipe do Hospital Sírio-Libanês. A pedido do Dr. Rudelli, foi construída uma sala especial de fluxo laminar, seguindo o exato modelo da que ele vira na Inglaterra, em uso pelo Sir Prof. Dr. John Charnley, pai da Artroplastia moderna. A roupa cirúrgica utilizada na sala é chamada de escafandro, e o projeto visava a redução de infecção cirúrgica. Desde 1992, o Sírio-Libanês passou a ser sua casa, como se orgulhava em dizer sempre que possível. Não por acaso, a Sociedade de Senhoras Hospital Sírio-Libanês entrou em luto em 11 de março de 2023, com a perda do italiano de Bérgamo que honrou o Brasil com sua dedicação e conhecimento da medicina. Prof. Dr. Rudelli Sergio Andrea Aristide deixa um legado à prótese de quadril e dois filhos à especialidade, Dr. Bruno e Dr. Marco Rudelli.



Conheça os endereços do Sírio-Libanês.

São Paulo

(C) Hospital Sírio-Libanês

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

Serviços: Pronto Atendimento, Centro de Diagnósticos, Centros 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.

Brasilia

O Hospital Sírio-Libanês

SGAS 613, s/nº, 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.

© Centro de Oncologia

SGAS 613/614, Conjunto E, Lote 95 - Asa Sul - (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: Centro de Cardiologia, Check-Up Executivo, Exames Laboratoriais e de Imagem, como PET/CT Digital, Ressonância Magnética e Tomossíntese.

Núcleo de Especialidades Médicas

SGAS 613/614 Lote 99, Térreo, Edifício Vitrium Bloco B – Asa Sul – (61) 3044-8888 Serviços: Consultas em mais de 30 especialidades.

O Unidade Águas Claras

Rua Copaíba, 01, DF Century Plaza, Torre B, 21° andar – Águas Claras – (61) 3044-8888
Servicos: Oncologia Clínica, Ouimioterapia, Ultrassom, Exames Laboratoriais, Consultas e Especialidades Médicas.

hospitalsiriolibanes.org.br



Datas e horários flexíveis:

) segunda a sexta-feira, das 7h às 16h, sábados e domingos, das 6h30 às 11h30.

Agende agora mesmo pelo telefone: (11) 3394-0200

