

VIVER



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**

10



Ordem na casa

Como aposentos bagunçados podem ser reflexos de problemas internos



VIVER

É uma publicação trimestral desenvolvida por Letra a Letra Comunicação Integrada e Buono Disegno para a Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês, sob aprovação da área de Marketing e Comunicação Corporativa

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

Marta Kehdi Schahin

DIRETORIA DE SENHORAS DIRETORA DE RELAÇÕES PÚBLICAS E MARKETING

Sylvia Suriani Sabie

SUPERINTENDÊNCIA DE ESTRATÉGIA CORPORATIVA

Paulo Chapchap

Patrícia Suzigan

Adriana Seman

Daniel Damas

PRODUÇÃO E EDIÇÃO LETRA A LETRA COMUNICAÇÃO

(letraaletteracomunica.com.br)

karin@letraaletteracomunica.com.br

anaclaudia@letraaletteracomunica.com.br

EQUIPE EDITORIAL EDIÇÃO

Ana Claudia Fonseca

REPORTAGEM

Danielle Sanches, Frances Jones,

Gabriela Erbetta, Iracy Paulina,

Juliana Colares e Laura Knapp

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Karin Faria (MTB - 25.760)

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO BUONO DISEGNO

(cargocollective.com/buonodisegno)

renata@buonodisegno.com.br

DIRETORA DE CRIAÇÃO

Renata Buono

DIREÇÃO DE ARTE

Luciana Sugino

DIAGRAMAÇÃO E TRATAMENTO DE IMAGEM

Isabela Berger e Paulo Lopes

CAPA

Didecs/Shutterstock

GRÁFICA

Elyon

TIRAGEM

12.000 exemplares

/HospitalSirioLibanes /+HospitalSirioLibanes /HospitalSirioLibanes /company/hospitalsiriolibanes 

CASA ARRUMADA, MORADOR FELIZ



décima edição de VIVER vem recheada de boas dicas. A começar pela matéria de capa, em que exploramos o sucesso do livro *A Mágica da Arrumação: a Arte Japonesa de Colocar Ordem na Sua Casa e na Sua Vida*. O best-seller transformou a personal organizer japonesa Marie Kondo em uma das 100 pessoas mais influentes do mundo. Conversamos com especialistas para ver se os seus ensinamentos, que garantem que a arrumação pode transformar radicalmente a vida de uma pessoa, têm fundamento.

Na seção *Viver com qualidade* mostramos como o pilates, método de exercícios criado durante a Primeira Guerra Mundial, foi se transformando no decorrer do tempo até ganhar espaço nos hospitais como terapia auxiliar no tratamento de doenças neurológicas. Seguindo essa linha, o tema da seção *De ponta* é o Núcleo de Cuidados Integrativos do Hospital Sírio-Libanês, um dos pioneiros em utilizar técnicas alternativas, como reiki, ioga e meditação, para melhor cuidar do paciente. Estudos comprovam que meditar ao menos 20 minutos por dia pode ajudar a aumentar as conexões cerebrais, ao mesmo tempo que minimiza as doenças mentais.

Também falamos nesta edição sobre a *slow medicine*, um conceito criado na Itália que vem ganhando adeptos no mundo todo com o objetivo de pôr um fim ao excesso de prescrições de exames e medicamentos, que muitas vezes pode ser prejudicial ao paciente e ao sistema de saúde como um todo. Já em *Entrevista* conversamos com a Dra. Daniela Giannotti sobre os novos diagnósticos contra o câncer de mama, doença que mais mata mulheres no Brasil. Vale conferir.

É claro que não poderíamos deixar de mencionar as seções fixas *Comer*, que fala sobre os alimentos que fazem bem para a alma, e *Beber*, que conta a história da caipirinha, o drinque brasileiro por excelência.

Boa leitura,

GONZALO VECINA NETO
Superintendente Corporativo



ISO 14001
Gestão Ambiental
Certificadora: Bureau
Veritas Certification



OHSAS 18001
Gestão de Saúde e
Segurança do Trabalhador
Certificadora: Bureau
Veritas Certification



04

FIQUE POR DENTRO

Confira os recentes destaques do Hospital Sírio-Libanês

14

VIVER

14 | VIVER COM QUALIDADE

O Pilates agora é usado na recuperação de pacientes

18 | COMER

O que são comidas reconfortantes

22 | BEBER

A história da caipirinha

26 | VIAJAR

Conheça Calcutá, uma das cidades mais antigas da Índia

30 | PASSEAR

As atrações da Avenida Paulista nos fins de semana

08

ESPECIAL

Organizar melhor o tempo e a casa afasta a ansiedade

34

ÁREA MÉDICA

34 | MEDICINA

A slow medicine agora ganha adeptos na área da saúde

36 | DE PONTA

Os benefícios da meditação para corpo, mente e espírito

40 | ENTREVISTA

Dra. Daniela Giannotti fala sobre os novos diagnósticos do câncer de mama

42 | SEM JALECO

Dra. Lucilia Santana Faria, uma pediatra apaixonada pelo teatro

48

RETRATO

Dr. Kiyoshi Hashiba e a dedicação à medicina

+

44 | RESPONSABILIDADE

Conheça a Casa do Ultrassom

46 | CULTURA

Opções culturais para todos os gostos

SUMÁRIO



Lilo Claretto

ESTÍMULO À INOVAÇÃO EM SAÚDE

Hospital Sírio-Libanês e a fundação everis anunciaram em novembro a vencedora da primeira edição do Prêmio Empreenda Saúde, realizado em parceria pelas duas organizações. O projeto foi elaborado pela engenheira elétrica Paula Renata Cerdeira Gomez (à dir. na foto) e se chama *Detecção antecipada de surtos epilépticos*.

Ela terá o acompanhamento de profissionais especializados que poderão apoiá-la a transformar o projeto em realidade. Adicionalmente, recebeu um certificado em barras de ouro no valor de R\$ 50 mil.

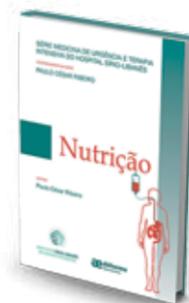
O evento de premiação recebeu os cinco finalistas que haviam sido escolhidos por uma comissão de jurados das áreas de ensino, pesquisa e inovação, além de empresários da saúde no Brasil.

Ao todo, a iniciativa teve 94 projetos inscritos. O objetivo do Prêmio Empreenda Saúde é estimular a criação de iniciativas inovadoras que tragam melhorias em produtos, processos ou serviços.

CONHECIMENTO EM MEDICINA DE URGÊNCIA E TERAPIA INTENSIVA

Hospital Sírio-Libanês e a editora Atheneu lançaram uma série de livros chamada *Medicina de Urgência e Terapia Intensiva*.

A coleção é coordenada pelo Dr. Paulo César Ribeiro, médico da unidade de terapia intensiva (UTI) e responsável pela equipe multidisciplinar de terapia nutricional da instituição. Ele é também o editor do quinto volume, sobre nutrição. A série trata de outros quatro temas, tendo como editores integrantes do corpo clínico: pneumologia e ventilação mecânica (Eduardo Leite Vieira Costa e Laerte Pastore Jr.), hemodinâmica e cardiologia em terapia intensiva (Maurício Henrique Claro dos Santos, Fernando José da Silva Ramos e Daniela Bulhões Vieira Nunes), nefrologia (Thiago Gomes Romano) e infecção (Otelo Rigato Jr.).



Editora Atheneu/Divulgação

HOMENAGEM À BENEMÉRITA DINA BINZAGR

Hospital Sírio-Libanês realizou um evento em homenagem à benemerita Dina Binzagr, com a participação da direção, conselheiros, membros do comitê de desenvolvimento institucional, médicos e convidados.

O encontro marcou o agradecimento da instituição pelas doações recebidas para a pesquisa em oncologia – implantação do Biobanco e do Laboratório de Inovação e Desenvolvimento em Oncologia (LIDO) – e para o programa de intercâmbio internacional, do qual Dina é hoje coordenadora executiva.

Na ocasião, ela foi presenteada com um quadro que traz o flow cell da primeira corrida do equipamento de sequenciamento de genoma Illumina MiSeq da instituição, realizada em dezembro de 2014.

“Sou produto de guerra do campo russo Sibéria, e foi o Brasil que me deu a primeira e única nacionalidade da qual faço questão e tenho muito orgulho”, destacou Dina em seu discurso. “Acredito que é um dever de todos os privilegiados compartilhar com os outros a sorte que tiveram. Existem muitas necessidades, é só escolher. Eu fiz a minha escolha, que me dá muita satisfação.”

Dina teve os primeiros contatos com a instituição por volta de 2004, quando conheceu o Abraço seu Bairro e começou a participar das reuniões. A partir daí, fez uma grande contribuição que possibilitou a reforma de reinauguração do prédio e um cuidado melhor com a comunidade da Bela Vista.

Pouco depois, em 2008, uma nova doação havia ajudado a impulsionar a área de oncologia molecular no hospital.

Marta Kehdi Schahin, presidente da Diretoria de Senhoras, reforçou a parceria de mais de 10 anos, agradeceu pela generosidade dos gestos e falou sobre a importância desse envolvimento para a concretização de sonhos e projetos da instituição.

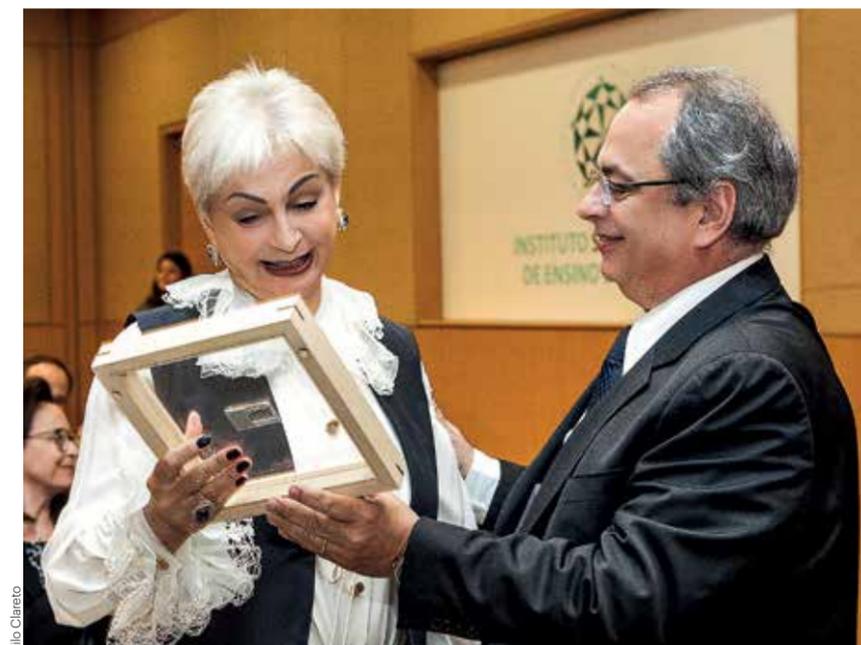


Divulgação

PROF. DR. ROBERTO KALIL FILHO RECEBE CONDECORAÇÃO

Prof. Dr. Roberto Kalil Filho, diretor geral do Centro de Cardiologia do Hospital Sírio-Libanês, recebeu a Medalha de Mérito Legislativo 2015.

A homenagem reconheceu a relevância de seus serviços prestados à ciência, ao ensino e à assistência na cardiologia brasileira. A entrega aconteceu durante solenidade na Câmara dos Deputados, em Brasília (DF), em meados de novembro.



Lilo Claretto



NOVA CERTIFICAÇÃO DE QUALIDADE

O Selo Amigo do Idoso, concedido pelo Governo do Estado de São Paulo, foi a mais recente conquista do

Hospital Sírio-Libanês. A certificação apoia a qualificação da instituição e a reconhece como referência assistencial que inclui e valoriza as pessoas com 60 anos ou mais, além de trabalhar para preservar a autonomia desses pacientes. O Sírio-Libanês é o primeiro hospital a conquistar o nível pleno do selo, o mais alto disponível, o que reforça o seu compromisso permanente com a melhoria dos cuidados à saúde. De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 26,1 milhões de brasileiros têm mais de 60 anos, o equivalente a 13% da população.

PROCEDIMENTO PIONEIRO EM CARDIOLOGIA

Uma equipe do Centro de Cardiologia do Hospital Sírio-Libanês realizou o primeiro procedimento no Brasil de implante de válvula aórtica de colocação rápida do tipo valve-in-valve por meio de incisão cirúrgica e com plástica da válvula mitral realizada concomitantemente.

Essa técnica, ainda incipiente no cenário mundial, representa um novo avanço na cirurgia cardíaca e reflete a importância do tratamento multidisciplinar. O caso foi conduzido pelo cirurgião Fabio Jatene, pelo hemodinamicista Pedro Alves Lemos Neto e pelo diretor geral do centro, Roberto Kalil Filho.

Essa nova abordagem operatória oferece potencialmente maior rapidez e segurança, com taxas mais baixas de morbidade e mortalidade. Tais benefícios são importantes porque a longevidade da população em geral vem aumentando, e muitas pessoas em idade avançada que necessitam da troca da válvula já passaram por outras cirurgias cardíacas, o que aumenta o risco de complicações.



Thinkstock



Ilho Claretto

NOVO SUCESSO DO GRUPO DE TEATRO

Com a participação de sua 1ª Companhia de Teatro e da Banda, o Hospital Sírio-Libanês realizou a encenação do musical *O auto da compadecida*, um clássico de Ariano Suassuna. Foram ao todo 11 sessões entre os dias 20 e 29 de novembro, no anfiteatro da instituição, com entrada gratuita. Mais de 3.800 pessoas puderam desfrutar de momentos únicos de descontração, alegria e cultura. O grupo, sob a direção geral do Dr. Paulo César Ribeiro e com apoio da área de Qualidade de Vida, mais uma vez demonstrou extrema dedicação e profissionalismo, proporcionando ao público um brilhante espetáculo.

PESQUISA SOBRE CÂNCER DE RETO É PREMIADA

Uma pesquisa pioneira liderada pelo Prof. Dr. Sergio Nahas, integrante do corpo clínico e do conselho de administração do Hospital Sírio-Libanês, foi premiada como melhor tema livre do 64º Congresso Brasileiro de Coloproctologia, que aconteceu no Rio de Janeiro. Participaram, como co-autores, outros médicos da instituição: Caio Sergio R. Nahas, Carlos Frederico S. Marques, Ulysses Ribeiro Jr., Guilherme C. Cotti, Fernanda Capareli, Paulo Hoff e Ivan Ceconello. O trabalho foi desenvolvido no Hospital das Clínicas de São Paulo e no Instituto do Câncer do Estado de São Paulo, entre 2011 e 2013, com cerca de 120 pacientes. Esse estudo é o único do mundo a fazer uma avaliação prospectiva e randomizada de casos de câncer de reto com resposta clínica completa após quimioterapia e radioterapia neoadjuvantes. Os resultados demonstraram a dificuldade para identificar os pacientes com resposta clínica completa pelos métodos diagnósticos disponíveis hoje. Dois vídeos também desenvolvidos pelo grupo do Prof. Sergio Nahas com o Dr. Rodrigo Ambar Pinto e o Dr. Diego F. Maia Soares, além de outros médicos do Sírio-Libanês e da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, receberam prêmios no congresso.

PROF. DR. MIGUEL SROUGI É A PERSONALIDADE DO ANO NO PRÊMIO SAÚDE 2015

Prof. Dr. Miguel Srougi, integrante do corpo clínico do Hospital Sírio-Libanês, foi escolhido Personalidade do Ano no Prêmio SAÚDE 2015, promovido pela editora Abril e entregue no fim de novembro.

A homenagem destacou sua atuação clínica – é o médico que mais realizou cirurgias de câncer de próstata no mundo, com cerca de 4,8 mil procedimentos – e os esforços diários para cuidar bem dos pacientes e melhorar a saúde no Brasil. A publicação destacou ainda seu importante papel na criação e na modernização do serviço de urologia do Hospital das Clínicas de São Paulo e as atividades de ensino e pesquisa que ajudam a disseminar o conhecimento nessa especialidade.

“Quando tratamos ou curamos um doente, não ajudamos só uma pessoa. Estamos espalhando felicidade e esperança para a família e todo o entorno”, afirmou o médico. O Prof. Miguel tem mais de 40 anos de carreira e é também professor titular de urologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.



Rafael Cusato/Divulgação



Ilho Claretto

CONQUISTAS NA ÁREA DE TI

Hospital Sírio-Libanês teve conquistas importantes na área de tecnologia da informação (TI). Primeiro, o aplicativo

Portal do Paciente – criado para oferecer ao cliente acesso a seu histórico de saúde de modo fácil e seguro – foi um dos vencedores do XV Prêmio ABT na categoria de inovação em processos e produtos.

Realizada pelo Instituto Brasileiro de Marketing de Relacionamento (IBMR), essa homenagem reconhece as melhores práticas e incentiva o aperfeiçoamento das relações de atendimento ao consumidor.

Depois, o hospital foi escolhido pelo grupo IT Mídia como um dos integrantes do ranking *As 100+ inovadoras no uso de TI*. O levantamento coletou casos de sucesso em um total de 20 categorias no Brasil, entre as quais a saúde, que foram avaliados por um comitê de profissionais do mercado e auditores independentes.

Por fim, Margareth Ortiz de Camargo, superintendente de TI da organização, foi uma das três ganhadoras na categoria de saúde do Prêmio Profissional de Tecnologia da Informação 2015, entregue pela revista *Informática Hoje*.

A iniciativa reconheceu a relevância dos projetos implantados pela instituição nessa área, após escolha realizada pela equipe do veículo de comunicação a partir de indicações de um grupo com mais de 500 profissionais.

Mania de ORGANIZAÇÃO

Manter a casa arrumada pode afastar a ansiedade, mas é preciso

cautela para não exagerar

Se você tem sapatos espalhados pela sala, cesto de roupas sujas transbordando e louça de véspera mofando na pia, talvez seja a hora de começar a repensar sua vida. “Há um ditado que diz que um aposento desorganizado reflete uma mente desorganizada”, garante Marie Kondo, autora do best-seller *A Mágica da Arrumação: a Arte Japonesa de Colocar Ordem na Sua Casa e na Sua Vida*. Aos 30 anos, Marie é uma espécie de celebridade no mundo da autoajuda, com suas dicas de toques xintólicas que ensinam bagunceiros a pôr rédeas no caos em que vivem. Para ela, a bagunça visível pode ser reflexo de problemas internos. “Quando um cômodo está desarrumado, a causa é mais do que física. A desorganização visível serve apenas para nos distrair do verdadeiro motivo da desordem”, escreve.

A filosofia da autora, que vem ganhando adeptos no mundo todo, inclusive no Brasil, onde seu livro já vendeu 80 mil exemplares, é respaldada por Paula Kiorogló, psicóloga do Hospital Sírio-Libanês. “Dependendo de como me sinto internamente, posso ter uma organização maior da minha vida, e até mesmo das coisas materiais ao meu redor. Quanto mais desorganizada estiver me sentindo, menor será a disposição de me arrumar ou de arrumar minha casa”, diz. A correlação entre bagunça externa e interna, porém, nem sempre é óbvia. Muitas vezes, quem está no meio do turbilhão só consegue enxergar a ponta do problema, sem entender a sequência de ações que o provocaram.

Paula diz que muitos pacientes che-

gam ao seu consultório queixando-se, por exemplo, de insônia, sem se dar conta de que esse problema pode estar relacionado a uma forma de vida insalubre. “A pessoa leva trabalho para casa, aí não consegue dar conta dos afazeres domésticos, a bagunça se acumula e, com ela, a sensação de desorientação. Aí ela começa a comer e a dormir mal e se sente péssima no escritório no dia seguinte. Não consegue cumprir os prazos e leva trabalho para casa. É uma bola de neve que só piora a frustração”, explica. Para a psicóloga Julia Schmidt Maso, também do Sírio-Libanês, o nível de organização do ambiente em que se vive ou trabalha pode servir como um termômetro da saúde mental do indivíduo que ocupa aquele espaço. “A bagunça pode significar uma falta de cuidado consigo mesmo ou uma dificuldade de se desapegar e seguir em frente”, diz. “De qualquer forma, não é bom ignorá-la.”

CADA COISA EM SEU LUGAR

Em seu livro, Marie Kondo garante que a organização pode transformar a vida de qualquer pessoa radicalmente. A ideia é que, ao organizar seus pertences, o indivíduo reencontre o foco e faça as pazes consigo mesmo. Ela cita como prova o fato de muitos de seus clientes resolverem trocar de emprego, abrir um novo negócio ou se aproximar da família após darem sentido ao caos em suas casas. A explicação para essas reviravoltas parece estar não apenas na arrumação em si, mas na filosofia do método KonMari, segundo o qual praticar o desapego é um bom exercício de tomada de decisões, pois capacita o indivíduo a se sentir mais seguro em suas escolhas. “Ao se desfazer do excesso de roupas, meus clientes perdem volume no abdômen. Quando descartam livros e documentos, passam a raciocinar com mais clareza. Ao reduzir o número de cosméticos sobre a bancada da pia, a pele fica mais iluminada e macia”, escreve.

Acostumada a trabalhar com diferentes ambientes, a arquiteta gaúcha Gabriela Castro concorda e diz que a organização não é só

A “Marie Poppins” moderna

Ter uma casa arrumada não exige milagres, apenas dedicação e disciplina, ensina a japonesa Marie Kondo. A guru da organização foi eleita pela revista *Time* uma das 100 mulheres mais influentes do mundo depois que seu livro de autoajuda, *A Mágica da Arrumação: a Arte Japonesa de Colocar Ordem na Sua Casa e na Sua Vida*, vendeu mais de 2 milhões de exemplares em 33 países. Apelidada de a “Marie Poppins” moderna, em referência à babá mágica do livro de P. L. Travers, ela vem formando legiões de fãs por onde passa.

A filosofia do método KonMari inclui dois preceitos básicos. O primeiro é o descarte. Antes de começar a pôr cada coisa em seu lugar, é preciso se desapegar do objeto, escolher o que sai e o que fica. “Nesse momento, é importante segurar cada peça nas mãos e se perguntar se ela continua a trazer felicidade. Se a resposta for não, agradeça-a e jogue-a fora”, explica. O segundo passo é tão importante quanto o primeiro: reorganize o espaço segundo categorias bem definidas. Os japoneses têm até um termo para isso: *katazuke*.

OS 5 MANDAMENTOS DE MARIE KONDO:

- 1 Arrume tudo de uma vez
- 2 Descarte, descarte, descarte
- 3 Separe os objetos por categoria
- 4 Evite a intromissão de parentes e amigos
- 5 Deixe itens de valor sentimental por último





cooper/Shutterstock

questão de saúde psicológica, mas também física. “Uma casa sem iluminação adequada pode deixar os moradores deprimidos. Já um lugar desorganizado, entulhado, cheio de objetos inúteis junta poeira e insetos, aumentando o risco de problemas respiratórios”, diz.

O KonMari inclui preceitos xintoístas, filosofia japonesa que acredita que qualquer objeto, animado e inanimado, tem um poder sagrado e merece respeito. Dessa forma, no processo de escolha do que sai e do que fica é importante segurar cada um dos objetos nas mãos e se perguntar se aquela peça ainda traz felicidade; na hora do descarte, deve-se escolher o que fica e não o que sai, pois assim a tarefa flui de maneira mais prazerosa. E antes de se desfazer de qualquer coisa é preciso levar em consideração que o objeto já cumpriu o dever que tinha em sua vida e agir com gratidão em relação a ele.

SEM EXAGEROS

A paulista Natalia Giacometti ganha a vida ajudando as pessoas a organizar suas

residências. Com três anos de experiência como personal organizer, ela não tem dúvidas de que o ambiente físico reflete o que se passa na vida do morador. “Há casas que dão a impressão de estar doentes; são descuidadas, tristes”, diz. Ela afirma já ter comprovado que a organização da moradia traz alívio emocional imediato aos ocupantes do espaço. O biólogo carioca Hugo Allevato é prova disso. Ele afirma que gosta de manter sua casa em ordem, por pragmatismo. “Ao saber onde está cada coisa não perco tempo, e a consequência disso é a praticidade. Outra vantagem é que quando estou organizando as coisas sinto que estou em uma onda mais produtiva”, diz.

“A organização realmente traz um alívio emocional imediato. Ao arrumar um cômodo, ele deixa de ser fonte de preocupação e de desânimo. Quando você arruma o guarda-roupa, por exemplo, sabe exatamente onde está a peça que deseja e isso poupa tempo. Quando arruma a mesa do escritório, consegue priorizar melhor o que tem de ser feito”, explica Paula. Mas ela adverte: é preciso tomar cuidado para não descambar para o extremo oposto e virar um obcecado por limpeza. A melhor estratégia é buscar o equilíbrio. “A flexibilidade, tanto do ponto de vista prático quanto emocional, faz bem. Pessoas muito organizadas ficam ansiosas quando veem um copo fora do lugar. Ou seja, a ansiedade aparece de qualquer maneira”, ensina Paula.

Para a personal organizer Natalia, também é importante diferenciar organização de arrumação e parar de achar que o modelo de quarto de hotel é um ideal a ser perseguido. “Uma casa organizada não é um lar de neuróticos. Se a pessoa puser as coisas no lugar de onde as tirou, já cumpriu 90% da tarefa”, diz. O resultado, como ensina Marie Kondo, pode valer a pena.

Paula Kioroglo, psicóloga, CRP 77.478

Julia Schmidt Maso, psicóloga, CRP 74.872



Andrey_Popov/Shutterstock

Apps para organizar a casa (e a vida)

GOOD HOUSEKEEPING Dá dicas de organização e ensina a remover manchas, limpar utensílios e decorar ambientes

BRIGHTNEST Traz dicas que vão da limpeza à decoração; oferece um calendário e envia lembretes sobre a hora de limpar a geladeira ou de testar os extintores de incêndio

PINTEREST Apresenta ideias para a organização de todos os cômodos da casa

EVERNOTE Permite anotações, lista de afazeres e diários, armazena fotos e gravações de áudio e captura artigos da internet

SWIPES Você cria a lista de coisas a fazer e o app não o deixa esquecer das tarefas

CAL O calendário sincroniza dados e se integra às redes sociais para preencher os eventos com informações de local, data e contatos

HOMESLICE Oferece lista de compras, tarefas relacionadas à limpeza e uma aba para contas a pagar

IREWARDCHART Para os pais acompanharem as tarefas dos filhos. Sugere recompensas para as crianças, como uma hora de videogame ou pequenas quantias de dinheiro

MINT.COM Perfeito para quem quer ter controle das contas de casa. Permite rastrear gastos e elaborar orçamentos.

HOMEINVENTORY Ajuda a inventariar seus itens, o que pode ser uma mão na roda na hora de preparar o seguro da casa



Receita para o

BEM-ESTAR

Durante anos visto como alternativa ao condicionamento físico, o pilates

agora é indicado para a recuperação dos pacientes

A técnica surgiu durante a Primeira Guerra Mundial (1914-1918) para ajudar na reabilitação de soldados feridos. Seu inventor, o alemão Joseph Pilates, acreditava que, ao combinar exercícios de solo e aparelhos, poderia fortalecer e alongar músculos e aumentar a mobilidade das articulações. Com o fim do conflito, o método que levaria seu nome foi adotado por bailarinos para complementar os ensaios. Só nos anos 1980 chegaria às academias, como treino para quem quisesse ficar em forma. Agora, quase um século depois de criado, o pilates perdeu a pecha de alternativo e ganhou espaço em hospitais para ajudar na recuperação de pacientes.

Com exercícios de baixo impacto e com poucas repetições, o método oferece um grande repertório de movimentos, variações e progressão do grau de dificuldade para executá-los. “Isso permite direcionar o treino para atender as necessidades e os objetivos de cada praticante, o que explica o fato de o pilates ser cada vez mais procurado tanto por quem deseja melhorar o desempenho físico quanto para fins terapêuticos”, explica a fisioterapeuta Solaine Perini, presidente da Associação Brasileira de Pilates.

Parece, mas não é

Mas e o que dizer das versões que vêm pipocando nas academias? Há pilates na água, com bambolê, combinado a danças africanas, aeropilates... “Essas são atividades físicas que incorporam alguns dos movimentos da técnica, mas não podemos chamá-las de pilates”, diz a instrutora Camila Tomaz, do Estúdio Karani. Para a fisioterapeuta Solaine Perini, presidente da Associação Brasileira de Pilates, só existem duas modalidades que garantem todos os benefícios da prática: o Matpilates, que engloba os exercícios de solo e tem por objetivo estimular a estabilização pélvica e abdominal, controle do corpo na realização dos exercícios e condicionamento físico e mental; e a sequência com aparelhos, que ajudam a fortalecer a conexão do CORE com todo o corpo, favorecendo a amplitude de movimentos e a mobilidade das articulações, entre outros aspectos. O resto, dizem, é modismo.

Essa nova função começou a ser testada nos anos 1990, quando pacientes com dores musculares e desvios posturais foram submetidos à prática. A assistente social: Isa Maria Marchetti de Oliveira, de 62 anos, coordenadora do serviço de voluntários do Hospital Sírio-Libanês, comprova seus benefícios. Como vinha sofrendo com dores na coluna, nas regiões cervical e lombar, ela começou a fazer pilates por indicação médica. “Além de uma significativa diminuição das dores, percebi uma melhora da postura ao realizar atividades simples do dia a dia, como levantar da cama ou sentar à frente do computador”, conta.

A explicação para resultados animadores como este está em um dos conceitos-chave do método. “A base do trabalho está no que Joseph Pilates chamava de power house, ou centro de força, também conhecido como CORE”, explica Maria Rita de Souza Lima, fisioterapeuta do Centro de Reabilitação do Hospital Sírio-Libanês. O CORE está localizado na região central do corpo e é composto de músculos eretores da coluna, abdominais, flexores e extensores dos quadris e o assoalho pélvico. Esse conjunto funciona como se fosse o alicerce de uma casa: confere estabilidade ao corpo e dá sustentação à coluna.

“Boa parte dos exercícios propostos nas aulas estimula os músculos dessa região, especialmente os mais profundos, que não usamos no dia a dia”, explica Camila Tomaz, preparadora física especializada em pilates e gerontologia do Estúdio Karani. Por isso, é comum dizer que esse método trabalha a pessoa de dentro para fora, dos músculos menores para os maiores. “Com o tronco estável, principalmente a coluna lombar, é possível realizar qualquer movimento do corpo com segurança, diminuindo os riscos de lesões”, observa Maria Rita.

Outro fundamento da prática é a realização dos exercícios em sincronia com a respiração, além do controle, da precisão e da fluidez dos movimentos. Tudo isso combinado exige concentração e desenvolve a consciência corporal. Seguindo esses princípios, o pilates proporciona um ganho de melhoria física e mental. “Essa amplitude de benefícios permite utilizá-lo na reabilitação de diferentes pacientes, incluindo gestantes e idosos, e com diversas finalidades”, diz Maria Rita.

LISTA DE BENEFÍCIOS

Além das indicações clássicas, como nos casos de alterações posturais (hiperlordose, escoliose, lombalgias) e distúrbios musculoesqueléticos (tendinites e artroses), a fisioterapeuta explica que o pilates vem sendo usado também em outras áreas da reabilitação. É o caso de doenças neurológicas como Parkinson, neuropatias periféricas e paralisia cerebral, que podem apresentar alterações de tônus, diminuição de força muscular e de flexibilidade, comprometimento do controle motor, alterações do equilíbrio e da marcha, dificuldades de concentração e de memória.

Praticante há um ano, o estudante Arthur Oliveira dos Santos, de 20 anos, portador de paralisia cerebral, melhorou o equilíbrio e já consegue ficar em pé sem o apoio de muletas. “No caso dele, focamos o trabalho na melhoria postural, ensinando a posicionar bem a coluna e a usar o abdômen”, explica a instrutora Camila Tomaz.



Lucian Comany/Thinkstock

Pacientes em tratamento de câncer também entram na lista dos beneficiados. “Eles costumam apresentar perda de força muscular. É sabido que atividades físicas podem amenizar os efeitos negativos nessa fase, e o pilates é uma das alternativas apresentadas pelos médicos”, diz Maria Rita. Outra indicação é para fibromialgia, problema caracterizado por dor crônica que pode migrar pelo corpo, cansaço, falta de energia e disposição para as tarefas cotidianas, além de alterações do sono. “Nesses casos, as associações do tratamento clássico com atividades físicas, como exercícios de alongamento, correção de postura e condicionamento físico, são importan-

tes para controlar os sintomas”, acrescenta.

Para colher todos os benefícios da prática, porém, é preciso escolher o instrutor certo. “A prática do pilates deve ser supervisionada por profissionais com formação específica, geralmente fisioterapeutas e educadores físicos”, explica a fisiatra Christina May Moran de Brito, coordenadora médica do serviço de reabilitação do Hospital Sírio-Libanês. Estabelecer uma ponte entre esse profissional e o médico é aconselhável para um bom acompanhamento do caso.

A psicoterapeuta corporal Ana Cristina Gandara Lunardi, de 46 anos, começou a praticar pilates há 15 anos como comple-

mento do trabalho de fisioterapia após uma cirurgia no joelho. A partir de então, já passou por diversos instrutores. “Percebi que, se o praticante deseja apenas trabalhar o condicionamento físico, um instrutor com formação no método atende suas necessidades. Mas se o objetivo é auxiliar no tratamento de uma patologia, é melhor contar com alguém com formação em fisioterapia”, aconselha.

Christina May Moran de Brito, coordenadora médica do serviço de reabilitação, CRM 87.078

Maria Rita de Souza Lima, fisioterapeuta, CREFITO3: 7443-F

Gosto de **INFÂNCIA**

Alguns alimentos têm o poder de fazer com que as aflições desapareçam, mas cuidado: comida reconfortante não é junk food



A sensação é conhecida por muita gente: em momentos de tristeza ou desgosto, parece que apenas um alimento bem gostoso é capaz de nos reconfortar – de preferência algo elaborado em colheradas, como se fosse possível acabar com todas as aflições simplesmente chegando ao fim do prato. No livro *Não É Sopa*, a escritora e cozinheira brasileira Nina Horta chama isso de comida de alma: “Aque-la que consola, que escorre garganta abaixo quase sem precisar ser mastigada, na hora de dor, de depressão, de tristeza pequena”. Para a britânica Nigella Lawson em *Nigella Bites*, trata-se de temple food (algo como “comida sagrada”), que serve também para restaurar o ânimo durante a ressaca depois de uma noite de excessos. E, embora não tenha criado nenhum termo específico, a americana M.F.K. Fisher dedica um capítulo de seu *Um Alfabeto para Gourmets* ao “apetite misterioso que costuma se manifestar quando nosso coração parece que vai se partir a qualquer momento e a vida soa por demais triste e vazia”.

Segundo Carlos Canavez Basualdo, nutricionista clínico do Hospital Sírio-Libanês, alimentos podem ser vistos como consolo porque o ato de comer extrapola a simples ingestão de nutrientes. “Sabores, aromas e comportamentos alimentares geram em nosso organismo um resgate de sensações, e isso, de forma consciente ou inconsciente,

resulta em sentimentos fortes”, diz. Em momentos negativos, a tendência é ingerir alimentos de “conforto” como escape. Mas ele adverte: “Em nossa cultura atual, isso acaba levando a doces e guloseimas, que são fáceis de comprar e de consumir, além de possuírem alta carga calórica e de açúcar. Não dá para negar, de fato, que uma barra de chocolate ou um pote de sorvete podem se tornar irresistíveis diante de uma adversidade”.

Uma pesquisa desenvolvida entre 2013 e 2014 pelas nutricionistas Ana Carolina de Aguiar Moreira e Rosa Wanda Diez Garcia, do Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (FMRP), da Universidade de São Paulo (USP), mostrou isso na prática. Colocados diante de vídeos que indicavam situações negativas, como insatisfação no trabalho, dificuldades financeiras e discussões conjugais, grupos de mulheres com sobrepeso e com peso normal puderam, em seguida, participar de um lanche que reunia alimentos saudáveis (salgado assado e uva) e não saudáveis (salgado frito e brigadeiro), todos na mesma quantidade, tamanho e formato. O estudo revelou que houve aumento de 81% no consumo do doce pelas mulheres com peso normal e de 48% por quem apresentava sobrepeso, sem que tenha sido notado algum incremento na ingestão da fruta por ambos os grupos. “A regulação do apetite envolve duas vias paralelas”, explica Ana Carolina. “A homeostática, referente à fome e à saciedade, é regulada por uma

complexa interação entre os sistemas nervoso e endócrino, além de fatores intestinais. A hedônica envolve elementos relativos à cognição, ao sistema de recompensa e a dados ambientais.” Ou seja: o consumo alimentar também pode ser estimulado pela sensação prazerosa que resulta do ato de comer.

JUNK FOOD NÃO É COMIDA

Mas não é preciso que o alimento esteja

sempre repleto de açúcares e gorduras para provocar a sensação de bem-estar. Uma das receitas “reconfortantes” de Nigella Lawson em *Nigella Bites* é uma versão da tom yam tailandesa, uma sopa ácida e picante com camarões e diversos temperos. “Sei que, para algumas pessoas, nada dá mais alento do que algo quente e neutro, mas, quando preciso de apoio e sustento, quero algo apimentado”, escreve ela. Já Nina Horta cita preparos muito simples que, a seu ver, “dão segurança, encham o estômago, confortam a alma, lembram a infância e o costume”: caldo de galinha, leite quente com canela, macarrão na manteiga, arroz-doce e banana cozida na casca.

Ana Luiza Trajano, chef e dona do restaurante Brasil a Gosto, em São Paulo, menciona a canja e lembra que o país tem tradição em pratos que fortalecem e acalentam – como a “galinha de mulher parida”, receita que leva frango cortado em pedaços e cozido na panela, servido com pirão, e ainda é muito presen-

te na dieta de quem acabou de dar à luz em diversos lugares do interior. “Hoje, muitas vezes nos esquecemos de nutrir também o espírito”, afirma. “Ou seja: de comer com consciência, de saber escolher. Produtos superprocessados, por exemplo, já não podem mais ser considerados alimentos, viram outra coisa.”

Carlos Basualdo completa dizendo que, antes de se atirar em algo para tentar suprir qualquer carência, seria bom levar em conta também as consequências psicológicas. “Alguns alimentos representam um resgate de bons sentimentos e prazer, importantes no enfrentamento de situações difíceis, mas o abuso pode gerar culpa ou remorso mais tarde”, diz. Para quem vê satisfação no chocolate ou para as pessoas que preferem alguma coisa mais quentinha, ele indica duas receitas bem simples, sem muito açúcar nem calorias, capazes de renovar os ânimos (*veja no boxe ao lado*).

Carlos Canavez Basualdo, nutricionista clínico, CRN 16.682



Shutterstock

Sem culpa

O nutricionista Carlos Basualdo selecionou duas receitas que acalentam, mas não são muito calóricas.

Milk-shake saboroso de cacau (para dias quentes)

Ingredientes:

- 250 ml de leite desnatado ou leite de soja zero ou leite com baixa lactose
- 1 banana nanica madura e congelada
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Mingau cremoso da vovó (para dias frios)

Ingredientes:

- 250 ml de leite desnatado ou leite de soja zero ou leite com baixa lactose
- 2 colheres (sopa) de farelo de aveia
- 1 colher (sopa) de mel ou açúcar mascavo
- 1 colher (chá) de canela em pó

Modo de preparo

Aqueça o leite até levantar fervura. Acrescente o farelo de aveia e o mel e cozinhe em fogo brando, até obter um creme. Polvilhe a canela e sirva.

+

Não é preciso que o alimento esteja sempre repleto de açúcares e gorduras para provocar a sensação de bem-estar.

Natasha Breen/Shutterstock



Vankad/Shutterstock



Elena Shashkina/Shutterstock



A CARA DO

BRASIL

Como a caipirinha venceu o preconceito e ganhou status de bebida nacional



Yellow/Shutterstock

til (veja a receita nesta matéria). Há desde as versões de verão (gingibre, limão e hortelã, com mel no lugar do açúcar) até as que tiram totalmente a cachaça de cena, sendo as mais famosas a caipirosca (feita com vodca), a caipiríssima (com rum), o caipivinho (com vinho) e o caipirão (com licor), entre muitas outras.

Mas os aficionados garantem: a verdadeira caipirinha leva apenas, e tão somente, cachaça. “Se mudar o destilado, não é mais caipirinha”, atesta o cachaciereiro Leandro Batista. Para o governo brasileiro, o drinque também é um fator de identidade, assim como a língua portuguesa. Tanto que, para preservar sua integridade e evitar a pirataria, emitiu o Decreto federal nº 4.800, de 2003, no qual afirma que a caipirinha “é uma bebida tipicamente brasileira, com graduação alcoólica de 15 a 36% de volume, a 20 graus Celsius, batida exclusivamente com cachaça, acrescida de limão e açúcar”.

A preferência pela cachaça também pode ser explicada pelos números. O Brasil produz oficialmente 1,3 bilhão de litros de cachaça por ano, sem contar as destiladas informalmente, e só exporta 2% desse total. Existem mais de 5 mil marcas do destilado e perto de 30 mil produtores no país. Segundo cálculos do barman baiano Derivan Ferreira de Souza, o responsável por incluir a receita da caipirinha brasileira na lista da IBA, cerca de 20% da produção de cachaça é destinada atualmente a caipirinhas. Se em cada copo consumido for colocada uma dose (50 ml), pode-se supor que são feitas no país 5,2 bilhões de caipirinhas por ano.

+ Pinga com limão é uma bebida barata, fácil de fazer e que encanta os paladares mais diversos

A receita tradicional todo mundo sabe de cor: macere um limão com açúcar em um copo largo; encha-o de gelo e adicione duas doses de cachaça. A caipirinha, de sabor ácido e paladar agradável, é hoje um dos drinques mais consumidos no mundo, ocupando lugar de destaque na seletíssima lista da International Bartenders Association (IBA). Sua origem, no entanto, permanece obscura. Embora alguns historiadores digam que ela nasceu no século 17, no Porto de Santos, onde surgiram as primeiras destilarias de cachaça, outros garantem que ela só apareceu bem mais tarde, no início do século 20, criada com base na receita de um xarope feito com limão, alho e mel, usado contra afecções respiratórias provocadas pela gripe espanhola. “Como na época era comum colocar uma dose de álcool nos remédios caseiros a fim de acelerar o efeito terapêutico, a cachaça, por ser relativamente barata, era a mais usada”, explica o jornalista Dirley Fernandes, autor do blog Devotos da Cachaça, e um dos maiores especialistas no assunto.

Outra polêmica gira em torno de seu nome. Segundo o *Dicionário de Vocábulos Brasileiros* de 1889, caipira é o termo paulista que designa o habitante do campo. Mas o primeiro registro histórico de que se tem notícia sobre o drinque foi feito na cidade de Paraty, no Rio de Janeiro, em 1856. Em um documento que discutia uma epidemia de cólera na região, o engenheiro civil João Pinto Gomes Lamego descrevia uma receita que parece ser a origem do que chamamos, hoje, de caipirinha: “Devido ao temor da cólera, por necessidade, começamos a misturar aguardente na água, com açúcar e limão, porque ficou proibido beber água pura”, explica Fernandes.

Apesar das versões descontraídas, é inegável que a caipirinha ganhou o coração dos brasileiros. O antropólogo Luís da Câmara Cascudo (1898-1986) costumava dizer que o segredo da permanência da cachaça é a sua proximidade com o povo. O mesmo serve para a caipirinha. “Pinga com limão é uma bebida barata, fácil de fazer e que encanta os paladares mais diversos”, avalia o jornalista. Também é um drinque extremamente versá-

ORIGEM HUMILDE

Mas nem sempre a cachaça foi preferência nacional. O passado humilde fez com que o destilado fosse condenado à marginalidade e demorasse a ser aceito pela elite brasileira. No século 16, o que restava da produção de açúcar nos engenhos portugueses no Brasil era dado aos escravos para abrandarem a fome. “Esse material, a borra do melão fermentada, é chamada até hoje pelos espanhóis de cachaza, ou cagassa, em português”, diz Souza. Só na Semana de Arte Moderna de 1922, a antiga receita de pinga com açúcar e limão seria resgatada por intelectuais da época como símbolo da cultura gastronômica nacional.

O casamento perfeito da bebida com a culinária pesada brasileira, aliás, provocou algumas anedotas. Conta-se que a pintora Tarsila do Amaral costumava organizar grandes feijoadas em Paris na década de

1920, e, para importar a cachaça brasileira para a indispensável caipirinha, ela rotulava a garrafa de aguardente como “produto de beleza” para conseguir livre passagem na alfândega francesa.

A partir dos anos 1950, o drinque começou a se difundir pelo território paulista, ganhando depois o país e o mundo. O primeiro local elegante a ter coragem de servi-lo foi o restaurante do Grand Hotel Ca’d’Oro, de São Paulo, aberto em 1953 por Fabrizio Guzzoni. “Esse grande hoteleiro e restaurateur italiano conheceu a caipirinha em bares da periferia da cidade, servida em copinho americano, com uma colherinha de alumínio para mexer os pedaços de limão e o açúcar. Encantado com suas possibilidades, virou-a do avesso”, escreveu J.A. Dias Lopes na revista *Gosto*. Guzzoni trocou o limão galego pelo taiti e passou a servir a bebida em um copo mais refinado e cheio de pedras de gelo. O resto é história.



filipefrazao/Thinkstock

Brigadeiro de caipirinha

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 20 gramas de manteiga com sal
- 50 ml (1 xícara de café) de cachaça envelhecida
- 1 colher de sopa de açúcar cristal
- Raspas de limão para decorar

Modo de preparo

Coloque o leite condensado em uma panela no fogo. Adicione a manteiga. Mexa em fogo baixo até dar o ponto (desgrudar da panela). Tire do fogo e adicione a cachaça. Volte a panela ao fogo e dê novamente o ponto. Ponha o preparo em uma placa untada e espere esfriar. Unte as mãos com manteiga para fazer as bolas, depois passe-as no açúcar cristal com as raspas de limão.

manjoo/Shutterstock



É preciso paciência para desvendar Calcutá, a cidade mais povoada da Índia e berço de sua cultura



REPORTAGE



Riquixás, vendedores ambulantes, o banho ritual no rio, monumentos grandiosos, como o Victoria Memorial, ou sagrados, como a cela de

Suja, abarrotada, miserável, barulhenta... Os adjetivos lançados sobre Calcutá mostram que a sede do poder durante o império britânico na Índia não é um local fácil de visitar. Mas quem consegue superar a desalentadora primeira impressão descobre uma cidade repleta de lugares mágicos, considerada pelos indianos a capital cultural e intelectual do país. Não é para menos. Dali saíram cinco prêmios Nobel, incluindo o do economista Amartya Sen e do poeta Rabindranath Tagore (1861-1941).

A capital do estado de Bengala Ocidental também entrou para o mapa com outro Nobel, dessa vez na categoria da Paz, concedido a uma religiosa de origem albanesa, Madre Teresa (1910-1997). Diz a história que, na década de 1930, a Irmã Teresa, ainda uma noviça, procurou saber qual cidade do mundo ti-

nha o maior número de pobres. A resposta foi Calcutá, e ela decidiu ali fundar sua **Ordem das Irmãs pela Caridade**. Hoje, o local abriga uma modesta tumba na qual seu corpo foi sepultado e um pequeno museu, aberto ao lado do quarto onde a freira viveu de 1953 a 1997. Entre os pertences expostos estão as sandálias surradas, das quais não se separava, e a tigela lascada que ela usava para jantar.

Das três maiores cidades da Índia, Calcutá foi a que menos mudou com o tempo. Nova Délhi e Mumbai há muito a ultrapassaram em tamanho e prosperidade, mas perderam o ar provinciano e imponente. Já em Calcutá, a impressão é que o relógio parou. O que é uma boa notícia, uma vez que a cidade serviu como um importante entreposto na rota comercial para a China, recebendo e exportando chá e ópio para a coroa britânica. Vários exemplos desse passado grandioso

ainda podem ser visitados. Um monumento imperdível é o **Victoria Memorial**, um colosso de mármore branco construído em 1901 para o jubileu de diamante da rainha Victoria – a monarca britânica não chegou a receber o presente, pois morreu 20 anos antes de as obras terminarem. Circundado por um bonito parque, lago e jardins, o memorial é uma das atrações mais populares da cidade.

GASTANDO A SOLA DO SAPATO

Esqueça o táxi, o ônibus ou mesmo os riquixás: a melhor maneira de conhecer Calcutá é a pé. Ao caminhar pelas ruelas cinzentas e movimentadas, é possível descobrir pequenas maravilhas, como os vendedores ambulantes com suas barracas multicoloridas, que oferecem caldo de cana, curries aromáticos e frutas frescas, entre outras iguarias. As barracas de massalas – misturas de ervas, especia-



Madre Teresa (da esq. à dir.): a melhor maneira de explorar Calcutá é a pé

rias e aromatizantes – são parada obrigatória. Além dos aromas inebriantes, desconhecidos da maioria dos ocidentais, elas tornam qualquer prato caseiro digno de constar no cardápio de um restaurante três-estrelas.

Para não se perder nas ruelas e avenidas que abrigam os 14 milhões de habitantes, é melhor contratar um dos guias da **Calcutta Walks**, empresa que, como o próprio nome já entrega, oferece caminhadas temáticas pela cidade. Uma delas dedica-se a revelar a vida local acompanhando o que acontece ao longo do rio Hugli, um afluente do Ganges. Dos lutadores que se exercitam na lama macia aos barqueiros que transportam as pessoas, dos vendedores de flores que precisam da água para manter seus produtos frescos aos garotos que varrem as margens do rio com imãs em busca de moedas, essa caminhada é uma explosão de informações sensoriais.



Tome nota

- Missão da Madre Teresa**
Tel.: (33) 2249-7115;
www.motherteresa.org
- Victoria Memorial Hall**
Tel.: (33) 2223-1890;
victoriamemorial-cal.org
- Calcutta Walks**
Tel.: (33) 98301-84030;
calcuttawalks.com
- Sir Stuart Hogg Market**
19 Lindsay St. Seg. a sex. 10h30 às 19h; sáb., 10h30 às 14h; fecha aos domingos.
- Acharya Jagadish Chandra Bose**
Tel.: (33) 6732-3135

Se a ideia é unir o útil ao agradável, o passeio gastronômico oferecido pela empresa pode ser outra boa pedida. Apesar do calor escaldante na maior parte do ano – os termômetros só dão uma folga no outono –, Calcutá é o local ideal para experimentar a apimentada cozinha bengali, baseada em peixes e camarões. A caminhada começa pelo mercado central para que o visitante se familiarize com os ingredientes que formam alguns dos pratos bengalis mais autênticos, como o mangshor thali, que mescla peixe, legumes e verduras. Continua com a demonstração de uma dona de casa fazendo a comida típica – e o convite para se sentar à sua mesa – e termina com a degustação dos famosos doces locais: caramelos, doces de leite e iogurtes com especiarias.

Quem prefere olhar vitrines pode seguir para o mercado coberto **Sir Stuart Hogg**, ou Novo Mercado, como é popularmente

conhecido. Fica dentro de um enorme prédio de tijolos vermelhos na Esplanada. Suas 2.500 lojinhas e barracas transformam o programa em uma verdadeira caça ao tesouro. Ali é possível comprar pashminas e sáris repletos de detalhes, entre uma variedade aparentemente infinita de objetos indianos: de espanadores a máscaras religiosas, de cerâmicas a pinturas étnicas.

Que tal terminar o dia descansando no Jardim Botânico? O **Acharya Jagadish Chandra Bose**, seu nome oficial, é um oásis de tranquilidade no meio do caos urbano. Fundado em 1787, o jardim engloba uma área de 109 hectares com mais de 1.700 espécies de plantas. É famoso por sua vasta coleção de orquídeas, bambuzais e palmeiras, mas a estrela é a maior figueira do mundo, com mais de 250 anos e uma circunferência de impressionantes 300 metros. Isso é Calcutá.

Filipe Frazao/Shutterstock

Domingo na

A avenida símbolo de
São Paulo oferece várias
opções de programas no
fim de semana

D

UPLSMA



Edouard Fraipont



Julio Villela



Débora Nazari

De ponta a ponta, a avenida Paulista possui apenas 2,5 quilômetros de extensão, mas tem um dos metros quadrados mais caros de São Paulo: R\$ 9.507. Não é para menos. Esse corredor, que vira e mexe costuma fechar para manifestações e comemorações populares, é a síntese da Pauliceia Desvairada. Seus arranha-céus abrigam as sedes dos principais bancos e multinacionais do país, além de hospitais importantes e museus renomados.

Recentemente, o paulistano passou a ver esse trecho também como uma importante área de lazer. Além do metrô, a **ciclovia** facilitou o acesso às atrações da região. Inaugurada no fim de junho, a pista vermelha exclusiva para bicicletas tem 4 metros de largura e ocupa todo o canteiro central da avenida, desde a Praça Oswaldo Cruz até a Avenida Angélica. Aos domingos, é possí-

vel aproveitar também a ciclofaixa de lazer, uma faixa extra da avenida destinada exclusivamente às bicicletas.

Um bom local para começar o passeio é o recém-inaugurado **Shopping Cidade São Paulo**, erguido no terreno que abrigou por décadas a Mansão Matarazzo, demolida em 1996. Além das 160 lojas de moda e de um bicicletário com 170 vagas, o prédio ainda conta com uma área verde de 2.400 m² com mudas de árvores da Mata Atlântica. Cansou das compras e quer um programa mais cultural, mas sem botar a mão no bolso? A 15 minutos a pé fica o **Itaú Cultural**, com eventos gratuitos, como palestras, workshops e debates sobre os novos rumos das produções brasileiras de cinema, literatura, teatro e artes plásticas. Basta conferir a programação no site.

No quarteirão seguinte, a **Casa das Rosas** é outro espaço cultural que oferece

atividades variadas, como cursos, exposições, saraus e peças teatrais. O prédio recebeu esse nome por causa de seu jardim de roseiras, considerado pelos moradores um dos mais belos da cidade. Construída em 1935, a mansão – batizada oficialmente de Espaço Haroldo de Campos de Poesia e Literatura – abriga ainda o acervo do poeta concretista, uma coleção com mais de 20 mil títulos, que incluem obras da poesia concreta brasileira e japonesa. Não dá para falar em literatura sem mencionar a **Livraria Cultura** do Conjunto Nacional. É dela o pouco conhecido Geek.etc.br, espaço que reúne em 250 m² um enorme acervo de quadrinhos, games, jogos de tabuleiros importados e outros produtos culturais.

Para uma pausa diante de tanta informação, a poucos passos dali fica o Parque Tenente Siqueira Campos, mais conhecido como **Trianon**. Projetado pelos arquitetos Paul Villon, um francês, e Barry Parkes, um inglês, ele foi inaugurado em 1892 com a abertura da avenida Paulista. Considerado uma das poucas áreas em São Paulo com vegetação remanescente da Mata Atlântica, ele abriga árvores como cedros e jequitibás, que servem de lar para mais de 25 espécies de aves silvestres. Aberto diariamente das 6h às 18h, o parque ainda possui duas es-

culturas belíssimas nos seus caminhos: *Fauno*, de Victor Brecheret, e *Aretusa*, de Francisco Leopoldo Silva.

As ruas próximas à Paulista também guardam achados. Reaberto ao público após seis décadas, o **Mirante 9 de Julho**, atrás do Masp, possui agora um restaurante e um café e recebe exposições e eventos ligados à arte urbana, projetos musicais, exibições de filmes e feiras independentes. O espaço, que comporta até 350 pessoas, tem algumas curiosidades, como uma escadaria em espiral de 1932, descoberta durante as obras da reforma. Outro programa diferente a poucos quarteirões é o **Museu Xingu**, que possui uma exposição permanente de artefatos indígenas com cerca de 150 instrumentos e objetos confeccionados com fibras, penas e argila. As peças foram reunidas pelos irmãos Villas Bôas durante a expedição Roncador-Xingu, iniciada em 1943 pelo ex-presidente Getúlio Vargas para desbravar e conquistar o interior do Brasil.

Bateu o cansaço? Então é hora de reservar um tempo para ir a um típico spa tailandês.

Localizado no hotel Tivoli São Paulo - Mofarrej, o **Elements Spa by Banyan Tree** oferece terapias feitas com ingredientes naturais para aliviar as tensões. Metade do estafé é composto de tailandeses, mestres na arte das massagens para relaxar o corpo. Para terminar o dia, o **Tubaina Bar** é uma opção curiosa: ali é possível encontrar cerca de 20 opções da famosa bebida, além de drinques com o refrigerante e comidinhas tradicionais da culinária brasileira.

Opções variadas (da esq. à dir): Itaú Cultural, ciclofaixa e Casa das Rosas

Serviços

Shopping Cidade São Paulo Av. Paulista, 1.230. Tel.: (11) 3595-1230, www.shoppingcidadesp.com.br

Itaú Cultural Av. Paulista, 149. Tels.: (11) 2168-1776/1777, www.itaucultural.org.br

Casa das Rosas – Espaço Haroldo de Campos de Poesia e Literatura, Av. Paulista, 37, Tel.: (11) 3285-6986, www.casadasrosas.org.br

Livraria Cultura - Espaço Geek.etc.br Alameda Santos, 2.152. Tel.: (11) 3170-4033, www.geek.etc.br

Parque Trianon Rua Peixoto Gomide, 949. Tel.: (11) 3289-2160

Mirante 9 de Julho Rua Carlos Comenale, s/nº

Museu Xingu Rua José Maria Lisboa, 838. Tel.: (11) 3884-8627

Elements Spa by Banyan Tree Alameda Santos, 1.437. Tel.: (11) 3146-5900, www.tivolihotels.com/br

Tubaina Bar Rua Haddock Lobo, 74. Tel.: (11) 3129-4930, www.tubainabar.com.br

Outros serviços na região

RESTAURANTES E CAFÉS:

Ça-va Restaurant bistrô francês R. Carlos Comenale, 277. Tel.: (11) 3285-4548

Cafeteria Dulca Há três unidades no Hospital Sírio-Libanês. Uma no térreo do bloco C, outra no mezanino das novas torres e a terceira no lobby do Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa (IEP). Tel.: (11) 3394-5562/5322

COMPRAS E LAZER:

Shopping Frei Caneca R. Frei Caneca, 569. Tel.: (11) 3472-2000.
Top Center Av. Paulista, 854. Tel.: (11) 3171-3973

COMODIDADES:

Droga Raia Av. Paulista, 2053. Tel.: (11) 3262-4961

Comida de rua

A febre dos food trucks chegou a São Paulo e não dá sinais de que vai embora tão cedo. Na região da Paulista, o **Urbanoide – Comida de Rua** é um espaço na Augusta que reúne diversas especialidades gastronômicas, como cervejas artesanais, hambúrgueres, pratos espanhóis e orientais, paletas mexicanas e outras comidinhas. Com mil metros quadrados, o lugar tem mesinhas compartilhadas e paredes decoradas com grafites, deixando o ambiente bem moderno e urbano. O espaço foi idealizado pelo jovem chef Beto Tempel, da Lox Deli, que também mantém um espaço fixo lá.

Serviço: Rua Augusta, 1.291 (entrada também pela rua Frei Caneca, 1.024). Dom. a ter., das 11h às 22h; qua. a sáb., das 11h à Oh.



Ilustrações: Jr Casas/Shutterstock

MÉDICOS À MODA ANTIGA

O conceito cada vez mais popular de slow medicine surge como reação ao excesso de exames e procedimentos desnecessários na área da saúde

Ninguém questiona o fato de os avanços tecnológicos na área da saúde contribuírem para salvar vidas. Entretanto, cada vez mais médicos vêm chamando a atenção para os perigos do excesso de exames, de remédios e de tratamentos inadequados, que nem sempre resultam em benefícios ao paciente. Muitos deles afirmam que, embora as novas tecnologias permitam a detecção de alterações mínimas no organismo, muitas vezes essas mudanças, sem consequências futuras à saúde de uma pessoa, acabam sendo tratadas sem necessidade. Em um cenário mais complicado, as intervenções podem até mesmo trazer riscos desnecessários, além de prejuízos materiais a indivíduos, hospitais e planos de saúde.

Na contramão dessa onda, um movimento iniciado em 2011 por médicos italianos e batizado de slow medicine (medicina lenta, em tradução livre) vem ganhando adesão no mundo todo, inclusive no Brasil. Como explica o cardiologista italiano Marco Bobbio, sua filosofia é sintetizada por três palavras-chave: “a medicina lenta deve ser *sóbria* (agir com moderação, de forma gradual e essencial), *respeitosa* (levar em consideração valores, expectativas e desejos do paciente) e *justa* (com o compromisso de garantir cuidados adequados a todos)”, diz ele, que atua como diretor clínico da instituição Azienda Ospedaliera S. Croce e Carle, na região italiana do Piemonte.

Em 2014, Bobbio lançou no Brasil o livro *O Doente Imaginado*, no qual questiona a atitude de médicos e pacientes em relação aos possíveis exageros da medicina tecnológica e reflete sobre qual seria o melhor tratamento nos tempos modernos. Ele cita um exemplo do que enxerga como desperdício. Segundo Bobbio, a Itália é o país europeu com o maior número de equipamentos de ressonância magnética nuclear por habitante, mas apenas 56% do atendimento ambulatorial na área de radiologia é apropriado.

DESPERDÍCIO DE RECURSOS

No Brasil, Dario Birolini, cirurgião geral do Hospital Sírio-Libanês e professor emérito da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), é um dos apoiadores da slow medicine. “Conceitualmente, faço parte desse movimento há anos, tentando exercer uma medicina mais personalizada, respeitando a relação com meus pacientes e valorizando a avaliação clínica”, diz. “Da mesma forma que o fast food traz uma série de prejuízos para a saúde, a fast medicine – ou seja, a medicina baseada em uma batelada de exames e remédios – também pode ser prejudicial”. Isso não significa que a medicina tecnológica, com todos os progressos alcançados com as suas inovações, deva ser abandonada. Antes de tudo, é preciso bom senso.

Além do desperdício de recursos, outras consequências dos exageros de uma medicina muito agressiva são a preocupação excessiva com uma doença inexistente, perda de dias de trabalho e filas cada vez mais longas nos serviços médicos. E isso termina atrapalhando quem de fato precisa de tratamento. “Considerando que os exames são pedidos de forma indiscriminada, é óbvio que quem arca com o maior prejuízo são os doentes mais graves”, diz Birolini.

O cirurgião faz parte da Confraria de Dom Quixotes, um grupo virtual de médicos que continua exercendo a medicina do passado, ou a slow medicine, que, segundo ele, muito provavelmente será a medicina do futuro. Quando procurados por um paciente, os integrantes do grupo investem o tempo necessário para uma boa avaliação clínica, procuram conhecer o doente, sua família, seus hábitos de vida e fazer um exame clínico completo, sem pressa. Esperam, com isso, conseguir recuperar a relação de confiança entre médico e paciente, muito abalada nas últimas décadas em consultórios e hospitais do mundo todo.

Dario Birolini, cirurgião, CRM 10.161

Efeitos colaterais

Além do excesso de exames e de procedimentos desnecessários, o uso exagerado de medicamentos é outra queixa dos adeptos da slow medicine. Nesse aspecto, vale ressaltar o exemplo da ritalina, nome comercial do metilfenidato. A droga costuma ser receitada a crianças e adultos diagnosticados com transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH), um distúrbio neurobiológico provocado por mau funcionamento das estruturas neurais que causa desatenção e impulsividade. O problema é que a ritalina está sendo receitada de forma indiscriminada. Há uma linha tênue que separa o comportamento normal dos sintomas do TDAH, e muitas vezes a droga é prescrita a crianças “fora do padrão”, inquietas, que não deveriam ter o diagnóstico de TDAH. Pesquisa feita pelo Instituto de Medicina Social da Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ) indicou que entre 2003 e 2012 houve um aumento de 775% no consumo do medicamento, que é da família das anfetaminas e pode levar à dependência química, causando efeitos colaterais como psicose, alucinações, convulsões, apatia e sonolência.



SILÊNCIO

Cura pelo

Técnicas como a meditação vêm ganhando espaço em hospitais por oferecer um cuidado mais humanizado ao paciente

A lista de benefícios é enorme. Estudos recentes mostram que a prática diária da meditação diminui o estresse, reduz a ansiedade e abranda os distúrbios alimentares. Outras pesquisas sugerem também que ela abaixa a pressão arterial, melhora a resposta à dor e contribui para a saúde do cérebro. Assim, não surpreende que o Núcleo de Cuidados Integrativos (nCi) do Hospital Sírio-Libanês tenha incluído a técnica milenar em seus esforços para atender ainda melhor os pacientes. “Além das vantagens comprovadas, a meditação, a Yoga e outras técnicas que oferecemos, como o Reiki, são consideradas de baixo risco, ou seja, não oferecem contraindicação ao tratamento a que o paciente está sendo submetido”, diz Plínio Cutait, coordenador do nCi (*leia box nessa matéria*).

O físico, budista ordenado e instrutor de Mindfulness de origem irlandesa Stephen Little, integrante da equipe de Cutait, explica que alguns métodos de meditação foram desenvolvidos nos últimos 30 anos para complementar os tratamentos convencionais em hospitais. É o caso do *Mindfulness-Based Stress Reduction* (redução de estresse baseada na atenção plena), criado na Universidade de Massachusetts, nos Estados Unidos, pelo biólogo Jon Kabat-Zinn. O programa consiste em oito aulas e tem por objetivo aumentar a consciência da respiração para ancorar a atenção no momento presente. “Foi demonstrado que pacientes que participaram desse treinamento aprenderam a reduzir o estresse”, diz Little. A monja Coen Sensei, fundadora da Comunidade Zen Budista do Brasil e praticante de meditação há mais de 40 anos, sabe bem qual é a importância de uma respiração feita de maneira consciente. Para ela, todos os exercícios que nos colocam focados no momento presente são válidos. “Eles nos ajudam a lidar melhor com o medo e permitem que nos tornemos parte do processo de cura”, diz.

Mas o que a meditação faz ao cérebro? Comprovadamente, ela tem impacto no nosso sistema nervoso central. Paulo Bloise, psiquiatra da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), diz que um estudo de 2011 demonstrou isso claramente ao usar exames de ressonância magnética para acompanhar as alterações nos cérebros de dois grupos: um fazia meditação, o outro, não. Ambos foram submetidos a testes, antes e depois do estudo, para medir o nível da atenção individual. Após oito semanas, o grupo que meditou em média 27 minutos por dia relatou redução no nível de estresse e demonstrou significativa melhora no desempenho dos testes de atenção. Ao analisar as imagens da ressonância magnética no cérebro dos praticantes da meditação, os pesquisadores perceberam um aumento da massa cinzenta no hipocampo, área relacionada ao aprendizado e à memória. Também notaram a redução na densidade da massa cinzenta da amígdala, a região que tem uma forte relação com a ansiedade e o estresse. Isso não ocorreu no outro grupo.

Rodrigo Yacubian Fernandes, radiologista do Hospital Sírio-Libanês e professor de Kundalini Yoga há 10 anos, diz que a ciência já conseguiu demonstrar que a meditação pode alterar o ritmo das correntes elétricas cerebrais, reduzir o metabolismo, os batimentos cardíacos, a pressão arterial, a secreção de hormônios ligados ao estresse e, conseqüentemente, a sensação de ansiedade. “E o uso de algumas técnicas, como exercícios respiratórios específicos, podem ativar mecanismos de alerta do organismo e ajudar pessoas com depressão”, acrescenta.

TREINAMENTO E DISCIPLINA
Isso tudo porque a meditação constante costuma resultar em força interior, paz de espírito e maior autocontrole, fundamentais para a saúde mental e para que uma pessoa se sinta capaz de lidar com os desafios da vida e estabelecer relações saudáveis consigo e com os outros. Além disso, a meditação pode estimular e fortalecer um contato com a espiritualidade, independente de qualquer sistema de crenças. “Muitas pessoas ficam desencorajadas porque não conseguem impedir a chegada dos pensamentos nas primeiras sessões. Mas não é preciso parar de pensar. Isso não faz sentido”, diz Fernandes.

Segundo ele, a proposta da meditação é treinar a mente para que ela alcance estados relaxados e revigorantes. “Sim, isso inclui diminuir o fluxo de pensamentos. Mas não se trata apenas de se sentar e esperar que aconteça”, diz ele. Há uma série de técnicas que ajudam a disciplinar a mente: focar a atenção no corpo, fazer gestos com as mãos, seguir ritmos, intensidades e fluxos de respiração específicos e, a depender da linha seguida, entoar mantras e, eventualmente, fazer movimentos com os braços, as mãos e o tronco.

Rodrigo Yacubian Fernandes, médico e professor de Kundalini Yoga, CRM 93.609
Plínio Cutait, Mestre de Reiki e coordenador do nCi
Stephen Little, instrutor de Mindfulness, físico e Budista ordenado

+

A meditação constante costuma resultar em força interior, paz de espírito e maior autocontrole, fundamentais para a saúde mental e, conseqüentemente, para que uma pessoa se sinta capaz de lidar com os desafios da vida e estabelecer relações saudáveis consigo e com os outros.



Corpo, mente e espírito

Criado em 2008, o núcleo de Cuidados Integrativos (nCi) do Hospital Sírio-Libanês foi um dos primeiros do gênero no Brasil. Sua vocação básica é integrar métodos convencionais praticados na instituição com métodos não convencionais, como Yoga, Reiki, meditação, Mindfulness, técnicas de relaxamento e corporais, acupuntura e musicoterapia, para contribuir para a humanização do cuidado ao paciente e seus familiares. Todos esses processos têm como objetivo abordar o ser humano em sua integralidade, ou seja, corpo, mente e espírito.

Para Plínio Cutait, coordenador do nCi, as práticas integrativas estão cada vez mais presentes nas instituições de saúde por três motivos básicos: pela crescente demanda dos próprios pacientes; pelo aumento de pesquisas que investigam a eficiência e segurança delas; e pela consciência cada vez mais presente de que o tratamento da doença deve ser associado ao cuidado com a pessoa em sua integralidade. “Tratar a doença e cuidar da pessoa ao mesmo tempo é uma base fundamental da humanização da atenção ao paciente”, explica Cutait. Nessa perspectiva, é preciso resgatar o papel do paciente no processo. Ele pode e deve participar de forma mais ativa em sua recuperação. Por esse motivo, parte fundamental das atividades do nCi é a educação em autocuidado. “Ensinamos a pacientes, familiares e profissionais da saúde práticas que possam contribuir para o bem-estar e para a qualidade de suas vidas”, diz Cutait.

Um exame SALVA-VIDAS

A radiologista **Daniela Giannotti** fala sobre a importância da mamografia para a redução das mortes por câncer de mama

Os dados do Instituto Nacional de Câncer (Inca) são preocupantes: por ano, 57 mil brasileiras são diagnosticadas com câncer de mama. A doença ainda é uma das principais causas de morte entre as mulheres, apesar dos avanços tecnológicos. Por isso existe a importância de fazer o exame de mamografia rotineiramente. Quando detectado em estágio inicial, o câncer de mama tem 98% de chance de cura.

A mamografia é um exame importante no rastreamento do câncer de mama. Quando as mulheres devem começar a fazê-la e com qual frequência?

O câncer de mama é a primeira causa de morte pela doença na população feminina no Brasil e nos países em desenvolvimento, e a mamografia é a nossa arma de combate. Pensando no rastreamento de pacientes com risco habitual, o que representa cerca de 90% das mulheres, a recomendação de mamografia anual, a partir dos 40 anos, deve ser posta

como opção, apesar das controvérsias. Mulheres com alto risco para o câncer de mama, como as com predisposição genética e as que foram submetidas a tratamento com radiação ionizante na infância, devem fazer o rastreamento mamográfico anual, que pode ser alternado com o exame de ressonância magnética, também anual. Ambos favorecem o diagnóstico da doença em estágio mais precoce, o que aumenta a chance de cura.

Não são exames demais?

Considerando que o rastreamento mamográfico tem importante participação na redução da mortalidade pelo câncer de mama, penso que não. Todo programa de rastreamento tem benefícios e riscos que devem ser conhecidos e ponderados ao se oferecer o exame para a paciente. Existe a possibilidade de diagnosticarmos lesões malignas ou com potencial de malignidade que não precisariam ser tratadas, mas ainda não temos conhecimento suficiente para identificar, com precisão, qual lesão evoluiria para uma doença fatal. Sabe-

mos que o diagnóstico precoce está associado à possibilidade de tratamentos menos agressivos e à maior chance de cura.

Há quem defenda o início de exames periódicos só a partir dos 50 anos e que eles sejam feitos a cada dois anos. O que acha disso?

O benefício do rastreamento periódico dos 50 aos 69 anos de idade para a redução da mortalidade pelo câncer de mama já está bem demonstrado. Minha tendência é para a recomendação anual, mas concordo que a recomendação bianual seja uma abordagem mais racional. Em relação ao rastreamento para a faixa etária dos 40 aos 49 anos, não existe consenso. Porém, não podemos ignorar o fato de que cerca de 25% a 30% dos cânceres de mama ocorrem em mulheres com menos de 50 anos. Acredito que a mamografia deve ser oferecida para as mulheres nessa faixa etária, pois ela é capaz de fazer o diagnóstico precoce.

Não existem exames mais novos, testes genéticos e afins que sejam mais precisos do



que a mamografia nessa verificação?

A mamografia não é um exame perfeito. Pode haver resultados duvidosos que levam à necessidade de outros exames e casos em que a lesão pode passar despercebida por estar escondida pelo parênquima denso. A associação com outros métodos de imagem, como a ressonância magnética, por exemplo, pode aumentar a sensibilidade diagnóstica em até 93%; porém, esta não pode ser considerada uma estratégia de rastreamento para pacientes com risco habitual. Neste sentido, a mamografia continua sendo a nossa melhor opção até encontrarmos a forma ideal de rastreamento, com viabilidade econômica de execução, e que seja efetiva.

E quanto ao teste genético realizado pela atriz Angelina Jolie, não seria mais seguro?

Casos como o de Angelina Jolie, que têm diagnóstico de uma mutação genética que predispõe ao câncer de mama, representam apenas cerca de 5% das ocorrências de câncer diagnosticado. Nove em cada dez mulheres com diag-

nóstico de câncer de mama não têm histórico na família. Os testes que avaliam a presença de alteração genética, como nos genes BRCA1 e BRCA 2, por exemplo, são recomendados em situações específicas, que levem à suspeita de mutação. Esses tipos de teste não devem ser realizados em pacientes com risco habitual.

Fora o teste para o BRCA1 e BRCA2, há outros testes genéticos que possam ser usados nesse rastreamento?

Há alterações ainda mais raras que também podem ser diagnosticadas por testes genéticos, como a mutação no gene TP53, observada nas síndromes de Li-Fraumeni e de Cowden. Mas são situações muito específicas. Ainda não existe a possibilidade de realizarmos o rastreamento do câncer de mama por meio desse tipo de exame.

Não é possível saber, por exemplo, qual paciente é de baixo risco?

Os avanços até aqui são capazes de detectar as pacientes de alto risco, mas não as de ris-

co baixo ou risco zero, se é que isso existe. Como podemos definir quem vai ou não fazer a mamografia? Não há dados na literatura médica que indiquem a paciente que não precisa fazer o exame. Não há como definirmos hoje quais mulheres poderíamos excluir do rastreamento. Afinal, o primeiro fator de risco para ter câncer de mama é ser mulher.

E o bom e velho autoexame, ele funciona?

O autoexame é um pouco mais complicado. O ideal é descobrirmos o câncer antes que ele seja palpável. O autoexame também pode acabar gerando muitos exames, em razão da baixa especificidade. Eu não defendo o autoexame, embora ache muito importante que cada mulher conheça o próprio corpo e, se perceber alguma modificação ou algo que considere estranho, procure um médico. Mas o autoexame não muda o cenário, nem é o tipo de câncer que queremos descobrir. Queremos achar o tumor antes que ele seja palpável.

Daniela Gregolin Giannotti, radiologista, CRM 96.931

A VIDA DOS OUTROS

A pediatra **Lucilia Santana Faria** enxerga seu amor pelo teatro quase como uma terapia, que lhe permite esquecer os problemas e aproveitar melhor a vida

Sua paixão pelo teatro é quase palpável. Está no entusiasmo com que fala sobre uma peça, no olhar que trai o amor por um determinado personagem e nas várias histórias que conta. Há dez anos, Lucilia Santana Faria, coordenadora médica da UTI pediátrica do Hospital Sírio-Libanês, integra a trupe Primeira Companhia de Teatro da instituição. Sobe todos os anos ao palco quando o grupo encena uma grande produção, além de participar dos vários esquetes para públicos específicos do hospital, como a área de enfermagem. A peça mais recente, o drama *O Auto da Compadecida*, do paraibano Ariano Suassuna, foi um sucesso: mais de 3.800 espectadores nas 11 sessões realizadas no fim de novembro.

Dra. Lucilia conta que a entrada no grupo de teatro começou por acaso. Ela havia

terminado um curso de gestão em saúde na Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP) e estava exausta: afinal, durante um ano tinha passado praticamente todas as noites da semana na escola. Uma enfermeira, sua colega no mesmo curso, convidou-a para ir ao teatro do Sírio-Libanês assistir a um ensaio depois do trabalho. Apesar do cansaço, a médica não conseguiu recusar.

Sua paixão pela interpretação já dava sinais nas aulas que ministrava (e ainda ministra) de suporte avançado à vida em pediatria. Ali, a médica costuma fazer o papel de “mãezinha”, com quem os alunos precisam interagir para aprender a lidar com a morte e com as mães no mundo real. No papel de uma mãe desesperada, aos prantos, Lucilia descobriu que gostava de interpretar. “Costumava me jogar no chão”, conta, rindo. “Ado-

rava ver a reação dos alunos, os olhos marejados, sem saber o que fazer para ajudar.”

Depois daquele primeiro encontro, durante o ensaio da peça, ela não parou mais. Em seu currículo já constam dez espetáculos, de dramas a comédias, a maioria musicais. Ela conta que o papel que mais a tocou foi o de Julinda, na peça *Suburbano Coração*, de Naum Alves de Souza. “A espontaneidade e a alegria da personagem me contagiaram”, disse. O mais difícil foi *Gota D’água*, drama escrito por Chico Buarque e Paulo Pontes, em que interpretou Joana, mulher batalhadora e sofrida que é abandonada pelo marido. “Chorei muito nos ensaios, mas no fim a experiência foi positiva”, conta.

TERAPIA DE PALCO

Para a pediatra, todo mundo deveria ter a



Julio Villela

oportunidade de fazer teatro. “Ao subir em um palco e se colocar na pele de um personagem, você ganha inteligência emocional”, explica. “Consegue lidar melhor com os problemas e aprende a se controlar.” Ela diz que sentiu isso na própria carne. “Às vezes, eu fico com raiva, frustrada, como todo mundo, mas agora aprendi a adotar uma cara de paisagem”, brinca.

Dra. Lucilia tem seis filhos adotivos – quatro da irmã falecida e dois enteados – e diz que todos percebem quando ela falta a um ensaio. “Quando os meninos eram menores, eles diziam: ‘Você não foi ao teatro, está de mau humor’. Eles percebiam claramente. Isso porque eu deixo todos os meus problemas nos ensaios”, conta. Ela diz que tem total apoio na paixão que nutre fora da medicina. “O Mauro, meu marido, não me

ajuda a decorar os textos, mas já veio me ver várias vezes e se diverte, traz amigos, os filhos...”, conta.

As encenações realizadas no hospital são gratuitas e abertas a todos os colaboradores, que podem trazer familiares e amigos. “Muita gente volta para assistir ao espetáculo de novo, é emocionante”, diz Lucilia. A maior parte das peças conta com a presença da banda do hospital. O objetivo, segundo a médica, é levar qualidade de vida aos participantes e ao público, oferecendo uma atividade de lazer no ambiente de trabalho. Lucilia enxerga a trupe como uma extensão de sua família. “Forjamos laços eternos. Alguns integrantes saem por necessidade, mas continuam fazendo parte da família”, conta. “O teatro aproxima pessoas diferentes, e isso é ótimo.”

Ultimamente, a pediatra vem se dedicando a um novo talento: imitar sotaques. Na comédia *Velório à Brasileira*, ela interpretou uma viúva pernambucana e, para acertar no sotaque, espelhou-se em sua empregada. O sotaque fez tamanho sucesso que ela o adotou também no papel de mãezinha do grupo de estudos. Hoje já tem outros em seu portfólio, como o da médica cubana. Mas diz que ainda sente dificuldades com o erre arrastado do carioca.

E não pensa em tirar o registro profissional de atriz? “Não cogito largar a medicina para virar atriz”, afirma. “Por ora, o teatro é um passatempo que me dá um prazer enorme. Quem sabe quando estiver velhinha...”

Lucilia Santana Faria, pediatra, CRM 57.356



Shutterstock

Atendimento CENTRALIZADO

A Unidade de Ultrassonografia agora concentra exames pelo SUS, que antes estavam distribuídos por três unidades diferentes



Um prédio na região central de São Paulo e próximo a estações de metrô. A localização da Unidade de Ultrassonografia – também conhecida como Casa do Ultrassom – foi especialmente planejada para facilitar o acesso dos usuários

Esse novo serviço, criado pelo Hospital Sírio-Libanês, complementa o trabalho realizado pelo Ambulatório de Filantropia, que cuida de pacientes encaminhados pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

A casa fica na rua Itararé, número 303, no bairro da Bela Vista, próximo ao complexo hospitalar. Ocupa uma área de 268 metros quadrados. Seu objetivo é melhorar a qualidade dos atendimentos e, ao mesmo tempo, centralizá-los. Até então, os exames eram realizados em três unidades básicas de saúde (UBS) da Zona Oeste: Peri

Peri, Butantã e Magaldi.

O processo de agendamento e encaminhamento dos pacientes é realizado pela rede municipal de saúde das regiões Centro e Oeste, por meio de um sistema informatizado chamado SIGA Saúde.

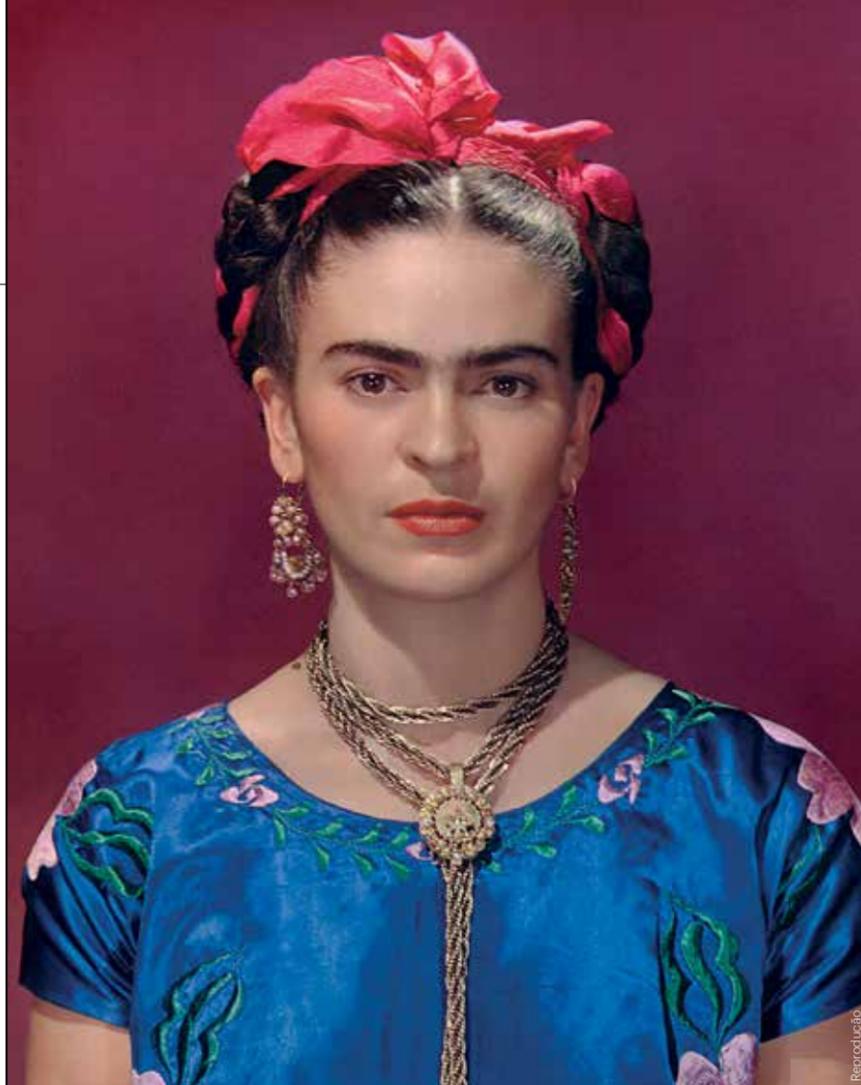
“Uma unidade com esse perfil traz benefícios práticos ao paciente. Também facilita o acesso dos profissionais em formação que trabalham conosco e traz ganhos de escala importantes”, explica Sérgio Zanetta, superintendente de filantropia do Hospital Sírio-Libanês.

A unidade funciona sob a gestão do próprio Ambulatório de Filantropia e está equipada com quatro aparelhos e cinco salas, sendo quatro para a realização dos exames e uma de recuperação.

Desde agosto, quando foi inaugurada, até outubro, foram realizadas ali 5.683 ultrassonografias.

MUNDO AFORA

OPÇÕES CULTURAIS NÃO FALTAM NO BRASIL E NO EXTERIOR – É SÓ TOMAR NOTA



SÃO PAULO

Frida é pop

Mais de seis décadas após sua morte, o fascínio evocado pela figura da artista mexicana Frida Kahlo (1907-1954) continua grande. Só neste ano ao menos sete exposições em todo o mundo celebraram diferentes aspectos de seu legado nas artes. Em São Paulo, a missão ficou para o **Instituto Tomie Ohtake**, que até 10 de janeiro sedia a mostra *Frida Kahlo: Conexões Entre Mulheres Surrealistas no México*. Orçada em R\$ 9,5 milhões e com curadoria de Teresa Arco, a exposição traz 20 das 143 telas pintadas por Frida, além de 13 obras sobre papel (nove desenhos, duas colagens e duas litografias). Das telas, seis são autorretratos. Sua vida sofrida – a artista contraiu poliomielite quando criança e sofreu um acidente de carro que a deixou com dores horrendas na coluna –, o amor incondicional ao muralista Diego Rivera, com quem se casou em 1929, suas amantes e a paixão pelo México estão representados em cada uma de suas obras. Imperdível. Mais informações: (11) 2245-1900.



PARIS

Sedução à moda antiga

A inspiração amorosa por meio da obra do francês Jean-Honoré Fragonard (1732-1806) tem variadas formas: pode ser galante, libertina, audaciosa... Conhecido como o pintor da sensualidade, Fragonard viveu durante o Iluminismo francês. Ele ganha pela primeira vez uma mostra centrada apenas no aspecto amoroso de sua obra. São cerca de 80 pinturas, desenhos e ilustrações de conteúdo erótico, entre eles alguns trabalhos que fez sob encomenda para os contos de La Fontaine. A mostra *Fragonard Amoroso* fica até 24 de janeiro no **Museu de Luxemburgo**. Mais informações: museeduluxembourg.fr



BRASÍLIA

Arte na arte

O jardim do **Centro Cultural Banco do Brasil** na capital federal está com uma interessante exposição permanente: *O Casulo*. O projeto tem quatro esculturas de ferro do artista mineiro Darlan Rosa. Lúdicas e interativas, as estruturas esféricas são cercadas por um deque de madeira e um piso emborrachado feito de pneus reciclados, que dão maior segurança e facilitam o acesso das crianças. A ideia é que as pessoas percarn a noção de espectadores e passem a fazer parte da própria obra. Mais informações: (61) 3108-7600.



RIO DE JANEIRO

Censura livre

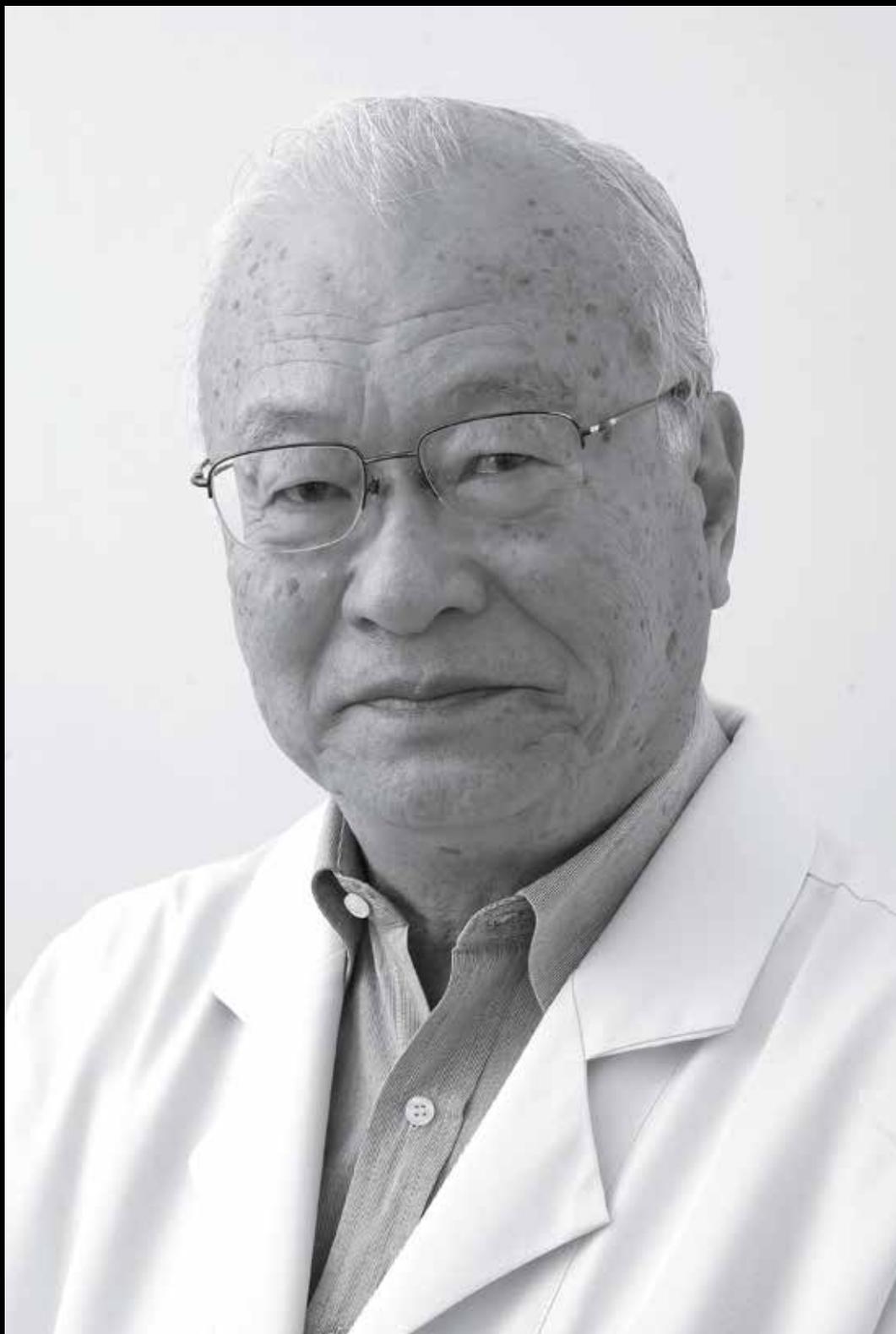
A exposição *Castelo Rá-Tim-Bum*, que atraiu mais de 400 mil pessoas ao MIS em São Paulo, no início do ano, agora desembarca no **Centro Cultural Banco do Brasil** do Rio de Janeiro. É a chance de rever ou de conhecer os personagens e as histórias do popular programa de TV, que ficou em cartaz de 1994 a 1997. Dez espaços reproduzem os ambientes do seriado. Os visitantes podem interagir com a cobra Celeste no saguão, além de visitar o quarto do Nino (interpretado pelo ator Cássio Scapin) e o de Morgana (Rosi Campos). Durante o passeio, monitores de televisão apresentam trechos do programa. Há ainda itens de acervo, fotos, roteiros e roupas originais. A exposição, gratuita, fica em cartaz até 11 de janeiro. Mais informações: (21) 3808-2020.

LONDRES

Chá das cinco

Que tal combinar o famoso chá inglês com um passeio de ônibus por Londres? A **BB Bakery** oferece exatamente isso, levando suas deliciosas receitas de bolinhos, sanduíches e tortas para dentro de um ônibus que foi reformado para abrigar um restaurante sobre rodas. A ideia é saborear o chá no fim da tarde enquanto a deslumbrante paisagem londrina passa pela janela. Os passeios duram cerca de uma hora e saem de Trafalgar Square, duas vezes ao dia, às 12h30 e às 15h; e de Victoria Station, às 12h, 14h30 e 17h. O tour passa por pontos turísticos como o Palácio de Buckingham, Piccadilly Circus, o Big Ben e a London Eye. O chá completo sai por £45 (crianças pagam £35). Mais informações: www.bbbakery.co.uk.





Aos 80 anos, o **Dr. Kiyoshi Hashiba** é uma sumidade. Embora por modéstia ele possa não concordar com o termo, é dessa maneira que a ele se referem colegas, pacientes e amigos. Com títulos honoríficos de vários governos no currículo – o último foi-lhe concedido pelos Estados Unidos –, a afirmação não é exagerada. Desde 1964 vem se dedicando à endoscopia. Estudioso incansável, ingressou em 1967 no Hospital Sírio-Libanês para trabalhar nessa área e em 1989 assumiu a chefia da endoscopia na instituição, cargo que ocupa até hoje. Professor livre-docente da Faculdade de Medicina da USP, ainda encontra tempo para atender pacientes. Para ele, a medicina é uma carreira em que estudo e trabalho significam tudo. “A projeção e o dinheiro devem ser apenas consequências dessa dedicação”, afirma.