

# VIVER



HOSPITAL  
SÍRIO-LIBANÊS

#05 | ABRIL A JUNHO DE 2014

## O PERIGO DOS SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Conheça os riscos à saúde que o consumo  
exagerado de vitaminas pode provocar



## Preservar os recursos naturais é cuidar do nosso planeta

Como uma instituição responsável e aplicada em reduzir o impacto de suas ações, o Hospital Sírio-Libanês tem um grande compromisso com o meio ambiente. Em plena expansão, as novas torres são um exemplo de economia de recursos, como água e eletricidade. Além disso, também nos preocupamos com a redução de resíduos, seu descarte correto e com a coleta seletiva visando a reciclagem do lixo.

Hoje, nos preparamos para um passo ainda maior: conquistar a certificação ISO 14001, referente à gestão ambiental, um atestado de que estamos no caminho certo.

Com o empenho, é possível cuidar de pessoas sem descuidar da saúde do meio ambiente.

Faça sua parte, o planeta agradece.



HOSPITAL  
SÍRIO-LIBANÊS



### EXPEDIENTE

#### VIVER

É uma publicação trimestral desenvolvida pela 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

Vivian Abdalla Hannud

##### DIRETORIA DE SENHORAS DIRETORA DE RELAÇÕES PÚBLICAS E MARKETING

Sylvia Suriani Sabie

##### SUPERINTENDÊNCIA DE ESTRATÉGIA CORPORATIVA

Paulo Chapchap

Patricia Suzigan

Miriam Hespanhol

Daniel Damas

Murilo Afini

##### PRODUÇÃO E EDIÇÃO LETRA A LETRA COMUNICAÇÃO

(letraaletracomunica.com.br)

karin@letraaletracomunica.com.br

anaclaudia@letraaletracomunica.com.br

##### EQUIPE EDITORIAL EDIÇÃO

Ana Claudia Fonseca

##### REPORTAGEM

Adriana Carvalho,

Danielle Sanches, Patricia Jota,

Simone Costa e Vera Fiori

##### 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

Africa Studio/Shutterstock

##### GRÁFICA

Gráfica e Editora New Impress

##### TIRAGEM

16.500 exemplares



### EDITORIAL

# UM BRINDE À QUALIDADE



quinta edição de VIVER traz uma reportagem curiosa: como o tabagismo, depois das inúmeras campanhas elucidando seus males, ainda pode ser um hábito tão comum? Segundo a Organização Mundial da Saúde, o cigarro deve matar um bilhão de pessoas neste século. E o Brasil, apesar do forte investimento para conter a droga, ainda possui 20 milhões de fumantes. Nossa matéria mostra que uma das explicações para isso é a falta de estrutura para ajudar quem quer se livrar do vício.

Outro hábito que preocupa muita gente é o consumo exagerado de vitaminas e suplementos, tema da seção *Viver com Qualidade*. Pesquisa recente mostrou que 80% dos entrevistados ingerem vitaminas por conta própria, o que pode ser um risco para a saúde. E aproveitando que o inverno está chegando, falamos na seção *Beber* do vinho como um importante aliado para o bem-estar – sempre na dose certa, é claro.

Como nas demais edições, esta também vem recheada de notícias do hospital. Um exemplo é o bate-papo com o endocrinologista Antônio Chacra na seção *Entrevista*, que discorre sobre a diabetes e como a doença está se tornando rapidamente uma epidemia mundial. A revista encerra com as seções *Cultura*, que traz a imperdível mostra de Salvador Dalí no Rio de Janeiro e em São Paulo, e *Retrato*, que faz uma homenagem ao colega e professor Paulo David Branco.

Por fim, proponho um brinde aos 98% de conformidade que alcançamos na auditoria da Joint Commission International. Parabéns a todos que se empenharam pela segunda recertificação do Hospital Sírio-Libanês. Mantivemos esse selo internacional de qualidade, que comprova nossos esforços para oferecer uma assistência cada vez melhor e mais segura aos nossos pacientes. Vivemos um ano de intenso trabalho, e é motivo de grande satisfação saber que, após esse longo processo, tudo valeu a pena. E seguimos, de forma constante, trabalhando nessa mesma direção, em busca da excelência.

Boa leitura.

GONZALO VECINA NETO  
Superintendente Corporativo



**04**

## FIQUE POR DENTRO

Os destaques recentes do Hospital Sírio-Libanês

**14**  
VIVER

### 14 | VIVER COM QUALIDADE

Os danos pelo consumo exagerado de vitaminas e suplementos

### 18 | COMER

Excluir alimentos não é garantia de um corpo saudável e esguio

### 22 | BEBER

Vinho faz bem à saúde, mas só na dose recomendada

### 26 | VIAJAR

Conheça Cartagena, a terra de Gabriel García Márquez

### 30 | PASSEAR

Um giro pela Rua Augusta, em São Paulo

**08**

## ESPECIAL

O que é preciso para vencer o vício do cigarro

**34**

## ÁREA MÉDICA

### 34 | MEDICINA

Porque prevenir é melhor do que remediar

### 36 | DE PONTA

Como funciona a medicina personalizada

### 40 | ENTREVISTA

Antônio Chacra alerta sobre os perigos da diabetes Tipo 2

### 42 | SEM JALECO

Marcos Najm, um cardiologista apaixonado por golfe

**48**

## RETRATO

Paulo David Branco e o respeito pelo paciente



### 44 | RESPONSABILIDADE

Parceria do hospital com Ministério da Saúde e IBGE traça a saúde do brasileiro

### 46 | CULTURA

Opções culturais para todos os gostos

# SUMÁRIO



## QUALIDADE CERTIFICADA

Hospital Sirio-Libanês conquistou, pela segunda vez, a recertificação da Joint Commission International (JCI) como centro de excelência em saúde. Esse selo de qualidade, considerado o mais importante em nível mundial, envolve um processo rigoroso durante o qual são avaliados mais de 1.160 itens. “Geralmente, leva-se um período de dois anos para adaptação às exigências da entidade norte-americana em relação a atendimento, gestão, infraestrutura e qualificação profissional”, afirma Sandra Cristine da Silva, gerente de qualidade e principal condutora do processo. Ao longo de 2013, a instituição promoveu uma grande campanha educativa por meio da qual todas as áreas puderam conhecer mais sobre os processos internos e as normas da JCI. “Podemos dizer que mergulhamos os quase cinco mil colaboradores nas 300 páginas do manual durante todo o ano. Eles fizeram bonito e estão de parabéns”, conta. O hospital desenvolve uma série de projetos voltados à qualidade e à segurança dos atendimentos. Mais informações estão disponíveis no Portal do Paciente: [www.hsl.org.br/portaltpaciente](http://www.hsl.org.br/portaltpaciente).



## MAIS ANDARES NO BLOCO D

complexo hospitalar da Bela Vista já tem 449 leitos em operação. Dando continuidade ao cronograma do projeto de expansão, no dia 5 de maio o hospital abriu mais um andar do bloco D, o 8º, onde funciona a Unidade Crítica Geral (UCG). Dia 19 de maio foi a vez do 9º D, onde outros 19 leitos foram inaugurados para internação. Os demais pavimentos serão inaugurados de forma gradativa, ao longo dos próximos meses. Até 2016 o hospital contará com um total de 710 leitos.



## HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS

### MARCA DE MAIOR PRESTÍGIO NA SAÚDE

Pesquisa da revista *Época Negócios* elegeu a marca Hospital Sirio-Libanês como a de maior prestígio na área da saúde. O levantamento, realizado em abril de 2014, ouviu 13.910 pessoas de todas as regiões do Brasil e foi conduzido com o apoio do Grupo Troiano de Branding. O hospital também conquistou outros resultados importantes: foi o 10º colocado no ranking de propósitos, que elenca as principais empresas com clareza em sua razão de existir (vocação), e ficou em 29º lugar no ranking geral de reputação de marcas corporativas, em um universo que reunia outras 264 organizações. Na avaliação sobre a instituição, a revista destacou o trabalho de resgate e transmissão dos valores em um projeto que teve como resultado, por exemplo, a mudança visual da logomarca. Cada empresa foi avaliada em nove quesitos: qualidade dos produtos ou serviços; confiança e ética; compromisso social e ambiental; postura inovadora; admiração; história e evolução da empresa; propósito para existir; reconhecimento pela mídia; popularidade.



### NAS REDES SOCIAIS

Hospital Sirio-Libanês ingressou nas redes sociais. No dia 20 de março foram lançadas suas páginas no Facebook e no Google+. A ideia é usar esses sites para divulgar informações relacionadas à saúde e à qualidade de vida, além de mostrar atividades desenvolvidas pela instituição, como os projetos de ensino, pesquisa e responsabilidade social, e receber, ao mesmo tempo, feedback do público. Em um segundo momento, o LinkedIn será usado como um suporte adicional para a área de Gestão de Pessoas, ajudando no processo de recrutamento.



### OUTRO CENTRO INAUGURADO

Hospital Sirio-Libanês inaugurou em março o Centro de Incontinência Urinária para diagnóstico e tratamento do distúrbio em adultos e crianças. Oferece uma equipe de médicos, fisioterapeutas, enfermeiros e psicólogos, que darão o suporte necessário. “Ligado à micção, esse problema atinge todas as idades. Nossa proposta é realizar procedimentos diferenciados, prestando um atendimento específico para a necessidade de cada um”, explica o Dr. Flavio Trigo, coordenador do centro. O novo serviço fica no 1º andar do bloco B, junto à sala de urodinâmica. Entre os casos que poderão ser atendidos estão os homens com perdas urinárias após cirurgia de próstata, mulheres que perdem urina por esforço ou por urgência, pacientes com sintomas urinários decorrentes de doenças neurológicas e crianças que ainda urinam na cama ou mantêm escapes diurnos após os cinco ou seis anos de idade. Os atendimentos podem ser agendados pelo telefone (11) 3155-0200.





Julio Villela

## IVANA SIQUEIRA É HOMENAGEADA

A enfermeira Ivana Lucia C. P. Siqueira, superintendente de Atendimento e Operações do Hospital Sírio-Libanês, foi uma das homenageadas no X Prêmio Excelência Mulher. A cerimônia, promovida pelo CIESP (Centro das Indústrias do Estado de São Paulo) Distrital Sul, aconteceu na Sala São Paulo em 12 de março. O evento, parte do calendário oficial da cidade de São Paulo, premia as 100 mulheres que mais se destacaram em atividades profissionais em suas áreas de atuação e ações filantrópicas. A honraria também marca as comemorações do Dia Internacional da Mulher. Entre as homenageadas estavam a desembargadora Tereza Gemignani, a ministra-chefe Luiza Bairros (Políticas de Promoção da Igualdade Racial), a atriz Laura Cardoso, as jornalistas Rosana Jantobá (rádio Globo) e Petria Chaves (rádio CBN) e a empresária Inocência Manoel.

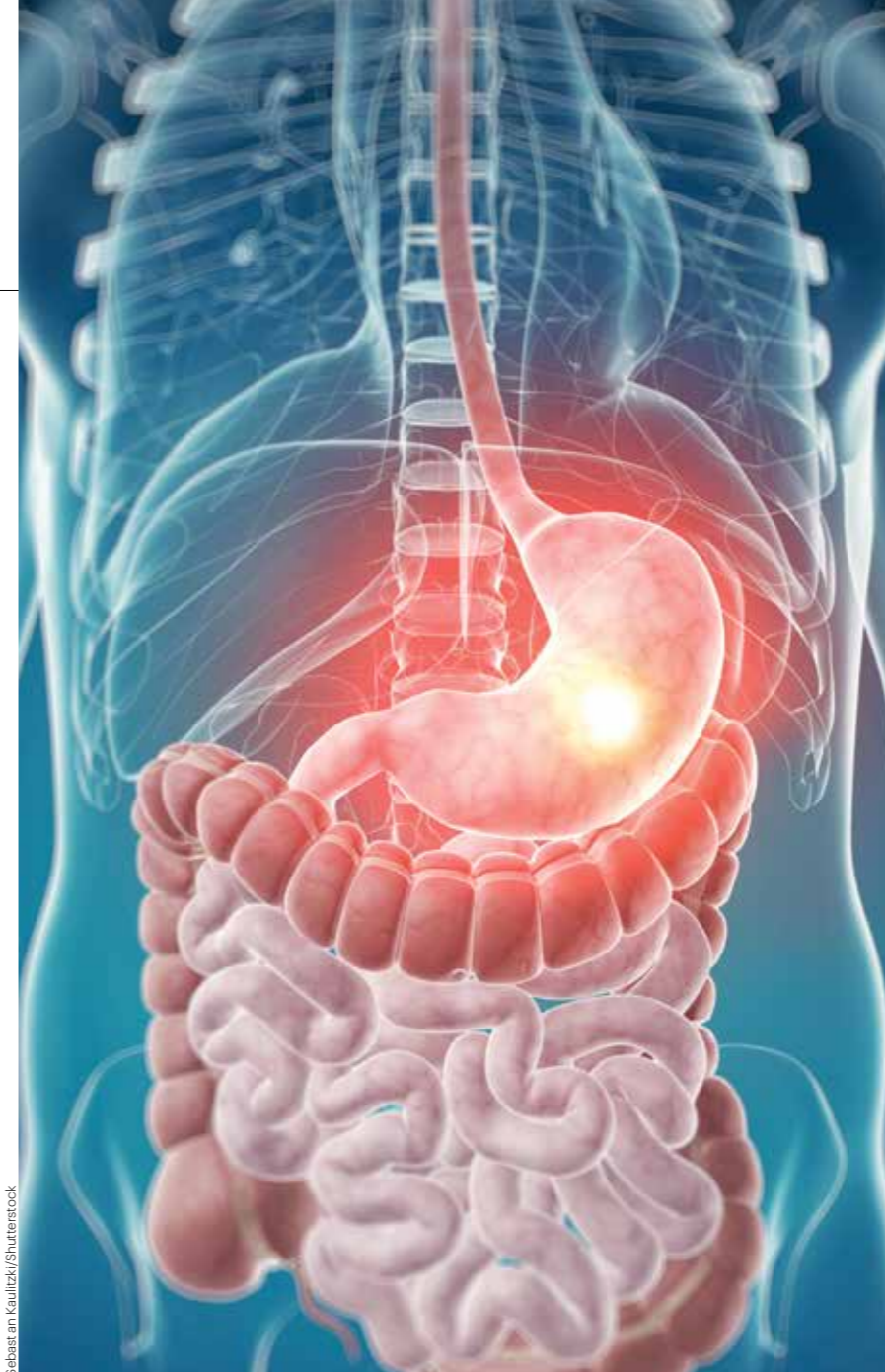
## VOLUNTARIADO TAMBÉM NO ITAIM E EM BRASÍLIA

Criado para acolher, apoiar e orientar pacientes e acompanhantes durante a estada na instituição, o Serviço de Voluntários do Hospital Sírio-Libanês estendeu sua atuação para as unidades externas Itaim e Brasília (DF). Em ambos os locais, assim como na Bela Vista, é desenvolvido o Programa Autoestima e Beleza, focado na manutenção da boa aparência durante o tratamento oncológico. As pacientes podem receber dicas e orientações práticas que tornam essa fase menos difícil e adquirir itens como lenços, chapéus, cosméticos e acessórios.

“Nosso objetivo é servir o paciente, humanizando ainda mais a relação dele com a instituição. Agora poderemos alcançar mais pessoas, mantendo a essência que diferencia a instituição na área da saúde”, afirma Isa Maria Marchetti de Oliveira, coordenadora do Serviço de Voluntários. Criado há 33 anos, atualmente ele conta com 250 voluntários, que atuam em diversas áreas do complexo hospitalar.



Julio Villela



Sebastian Kaulitz/Shutterstock

## SERVIÇO DE ENDOSCOPIA É CENTRO DE TREINAMENTO

O Serviço de Endoscopia do Hospital Sírio-Libanês conquistou a certificação de centro de ensino e treinamento (CET) pela Sociedade Brasileira de Endoscopia Digestiva (SOBED). A iniciativa reconhece os serviços hospitalares que desenvolvem, além da assistência, programas pedagógicos voltados ao aprimoramento dos médicos que atuam nessa especialidade. “O título reafirma o compromisso da instituição com o ensino e o aprimoramento profissional, e também reforça a qualidade da assistência ao paciente”, avalia o Prof. Dr. Kiyoshi Hashiba, chefe do serviço. Na área de endoscopia, o Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa (IEP) mantém um curso de especialização e aperfeiçoamento e dois programas de residência médica, além da programação de reuniões científicas semanais.

## NOVA UNIDADE DE CARDIOLOGIA DO EXERCÍCIO

O Centro de Cardiologia do Hospital Sírio-Libanês tem um novo serviço de cuidados especializados. No dia 22 de

abril foi inaugurada a Unidade de Cardiologia do Exercício, voltada a pacientes com problemas cardiovasculares e à avaliação cardiovascular em atletas profissionais e praticantes de esportes. A equipe multiprofissional – formada por cardiologistas especialistas em exercício físico, nutricionista, psicólogo e educador físico – oferecerá dois programas específicos. O primeiro, chamado *Reabilitação e prevenção cardiovascular*, busca promover o bem-estar e a qualidade de vida. As atividades são desenvolvidas de modo a melhorar o estado físico, social e psicológico de quem convive com doenças do coração. Da mesma forma, pode atender pessoas que apresentam fatores de risco para o desenvolvimento de algum problema cardíaco. No programa *Avaliação do atleta*, a unidade oferece consultas médicas e orientações nutricionais e psicológicas, cujo objetivo é examinar a condição geral de saúde da pessoa e orientá-la para o melhor aproveitamento de suas capacidades. As consultas e o exame de ergoespirometria podem ser agendados pelo telefone (11) 3394-4938. A Unidade de Cardiologia do Exercício fica no piso -1 do bloco D, Unidade Bela Vista. Mais informações, no site: [www.hsl.org.br](http://www.hsl.org.br).



O aumento de fumantes no mundo mostra que é preciso muito mais para convencer as pessoas a largarem o vício

# GUERRA

ao cigarro





Nomad\_Sou/Shutterstock

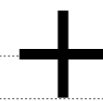


conceito ligando o fumo a uma vida glamorosa e saudável, por mais irônico que pareça hoje em dia, era amplamente aceito até pouco tempo atrás. Atrizes de Hollywood não se separavam de suas piteiras na década de 1960. Em cartazes dos anos 70, caubóis eram retratados dando baforadas em meio a paisagens idílicas, enquanto médicos atendiam tranquilamente com um cigarro pendurado na boca até meados dos 80. Foi um longo caminho até que os maços estampassem a advertência de que fumar é prejudicial à saúde.

Na verdade, a primeira pessoa a levantar essa hipótese foi o médico americano Luther Terry, ainda em 1964, ao publicar um trabalho associando pela primeira vez o tabaco ao câncer de pulmão e à bronquite. Desde então o índice de fumantes no mundo diminuiu, mas dados publicados em janeiro no *Journal of the American*

*Medical Association* (Jama) mostram que, nos 187 países pesquisados, o ritmo da queda na taxa de fumantes também vem enfraquecendo. E o que é mais alarmante: houve um aumento mundial no número absoluto de fumantes entre 1980 e 2012, de 718 milhões para 966 milhões, principalmente em países em desenvolvimento como Bangladesh, China, Rússia e Indonésia.

“Houve uma redução considerável de fumantes dos anos 1980 para cá, mas a diminuição recente no ritmo dessa queda é sem dúvida um sinal de alerta”, diz o pneumologista André Nathan Costa, do Núcleo de Doenças Pulmonares e Torácicas do Hos-



O Brasil comemora o Dia Mundial sem Tabaco desde 1993 com campanhas na mídia

pital Sírio-Libanês (HSL). “O crescimento do número de tabagistas, ainda que a uma velocidade menor que a do aumento populacional, mostra que o cigarro continua sendo uma epidemia”, acrescenta. Seu colega do HSL Daniel Deheinzeln concorda. “O fumo é a principal causa de mortalidade conhecida e esses dados, embora melhores que há 50 anos, são preocupantes”, diz o pneumologista. Segundo estimativas da Organização Mundial da Saúde, o fumo matará um bilhão de pessoas neste século.

#### O CENÁRIO BRASILEIRO

O Brasil não foi incluído no levantamento publicado no Jama, mas de acordo com dados da última pesquisa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), realizada pelo Ministério da Saúde, a parcela de brasileiros fumantes com mais de 18 anos caiu 20% em seis anos, passando de 15% para 12% entre 2006 e 2012, em grande parte graças a políticas públicas de combate ao tabagismo. Mas somando a esse número os adolescentes que fumam – mais de 500.000 segundo outra pesquisa divulgada em 2013 pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) –, são quase 20 milhões de brasileiros ainda dependentes do cigarro.

“Se um país tem o que comemorar, sem dúvida é o Brasil. Mas ainda somos uma das nações com maior número de fumantes em termos absolutos porque temos uma população muito grande”, diz a cardiologista Jaqueline Scholz Issa, diretora do Programa de Tratamento do Tabagismo do Instituto do Coração (Incor) do Hospital das Clínicas de São Paulo. Segundo ela, os valores percentuais mostrados nas pesquisas são importantes para entender o que as políticas públicas de combate ao tabagismo produziram e como podem ser aprimoradas. “Ainda estamos longe de achar que esse problema foi resolvido no país, assim como não o foi no resto do mundo”, garante.

Para o oncologista Drauzio Varella, do

#### Dicas para vencer a luta

O oncologista Drauzio Varella conhece de perto a dificuldade para deixar o vício. Fumante dos 17 aos 36 anos, ele viu o malefício causado pelo cigarro ao tratar diversos parentes e amigos vitimados por câncer de pulmão. A seguir, ele dá algumas dicas para quem quer vencer a batalha:

**1 PROCURE AJUDA MÉDICA.** Há pelo menos três medicamentos que funcionam atualmente: os adesivos de nicotina, a vareniclina e a bupropiona.

**2 REDUZA AOS POUCOS.** Quem não consegue deixar o cigarro de uma vez pode diminuir a quantidade diária pela metade e, ao se sentir confortável, diminuir para a metade disso.

**3 ATRASE O PRIMEIRO CIGARRO.** Quem gosta de fumar depois do cafezinho deve deixar para acender o cigarro uma hora depois na primeira semana. Na semana seguinte, acenda o primeiro cigarro do dia duas horas depois do café da manhã, e assim por diante.

**4 TOME MUITA ÁGUA.** Sempre que sentir vontade de fumar, tome um copo de água. O líquido ajuda a diminuir a fissura pela nicotina.

**5 MUDE A ROTINA.** Evite os lugares e situações que lembram o cigarro. Se você fuma tomando chope com os amigos, troque a ida ao boteco por uma sessão de cinema.



Hospital Sírio-Libanês, as políticas públicas adotadas no Brasil são importantes, mas não explicam, sozinhas, a redução na taxa de fumantes no país. Ele acredita que o espaço que os profissionais de saúde ganharam na mídia foi fundamental para isso. “Nos anos 1960 tínhamos 60% de fumantes. Hoje fumamos menos que os americanos (18%) e que todos os países da Europa, com exceção da Suécia. Em comparação, tardamos bastante a adotar qualquer medida. Mais do que as políticas públicas, o que ajudou nessa queda foi o trabalho de médicos na mídia falando de forma maciça sobre os males causados pelo cigarro”, garante.

O Brasil comemora o Dia Mundial sem Tabaco desde 1993 com campanhas em todos os veículos de mídia. Em 2000 o país proibiu a propaganda de produtos derivados de tabaco, além de coibir o patrocínio do cigarro em eventos culturais e esportivos. Em um dos lances mais polêmicos dessa luta, os maços de cigarro foram obrigados a exibir imagens chocantes de pessoas com enfermidades causadas pelo fumo.

Mais de 40 doenças são relacionadas ao tabagismo, das cardiovasculares como infarto e acidentes vasculares cerebrais, passando pelas pulmonares como enfisema e bronquite crônica, aos diversos tipos de câncer, como os que afetam a cabeça, o pescoço, o pulmão e o colo uterino. Em 2009, o estado de São Paulo foi pioneiro ao proibir o fumo em ambientes fechados. Hoje a maioria dos estados brasileiros adota medidas similares. Em junho foi regulamentada a lei federal 12.546/2011, que proíbe o fumo em estabelecimentos fechados em todo o país. A medida entra em vigor em dezembro.

**LUTA CONSTANTE**

O administrador de empresas André Szanto, de 50 anos, foi um dos brasileiros que se esforçou para deixar de fazer parte das estatísticas. Ávido consumidor de cigarros entre os 13 e os 43 anos, ele largou o vício para tentar se livrar das constantes dores nas costas e da tosse. Mas sofreu uma recaída três anos mais tarde. “Estava envolvido em um trabalho que me deixava muito ansioso.

Então, pedi um cigarro a um amigo, depois pedi outro e, no dia seguinte, tinha voltado a fumar”, conta.

Esse é um erro comum repetido pela falta de uma política pública de apoio para quem quer parar de fumar, denunciam os médicos. “Devemos insistir para que o fumante se conscientize de que é doente. Quem bebe só para quando entende que sofre de uma doença chamada alcoolismo. Quando consegue parar de beber, não aceita nem um bombom de licor. Quem fuma acha que pode acender um cigarro de vez em quando. Você deixa de ser fumante, mas não de ser dependente”, explica Varella.

“No Hospital Sírio-Libanês temos um programa para quem quer deixar o cigarro, e há programas em instituições públicas como o Incor/Hospital das Clínicas, mas esse serviço não está disponível de forma universal no SUS, com oferta de terapia e medicamento”, diz Nathan. Isso é importante porque, segundo o pneumologista, 70% dos fumantes desejam parar de fumar, mas apenas 3% têm sucesso em um ano sem a ajuda de medica-

mentos. Com o auxílio de remédios, esse índice sobe para 30%. “O médico da família ou generalista deveria estar engajado em tratar o paciente que deseja parar de fumar, além de poder oferecer os mecanismos farmacológicos”, acrescenta.

No ano passado, ainda sem a ajuda de medicamentos, Szanto retomou a decisão de largar o cigarro. Garante que dessa vez é para valer. “Já sinto os resultados. As dores nas costas foram embora, e consegui melhorar o rendimento na corrida. Além disso, minha poupança está aumentando. Gastava mais de 150 reais por mês com o meu vício”, diz ele, que defende o aumento do preço do maço de cigarros para combater o tabagismo.

A força de vontade continua sendo a base de qualquer vitória para abandonar o vício. “Alguém que fuma há 20 anos e consome 20 cigarros por dia, dando ao menos dez tragadas em cada um, está enviando ao cérebro, diariamente, 200 impactos de nicotina”, explica Varella. “Não há como parar sem sofrer. Por isso é sempre bom ter em mente que se está evitando algo bem mais

terrível no futuro, como um câncer ou a incapacidade de andar”, diz.

Evitar uma tragédia foi o que levou o coordenador de risco financeiro Rafael Lichteneker, de 29 anos, a largar o vício. Fumante inveterado de um maço de cigarros por dia dos 17 aos 28 anos, ele resolveu mudar de vida cedendo aos apelos do pai, cujo pai morreu de câncer no pulmão. Após três tentativas frustradas, decidiu começar a usar uma medicação à base de nicotina. Quando parou de tomar o remédio, ainda sentia vontade de fumar. “Então tive que mudar alguns hábitos. Fiquei dois meses sem encontrar amigos para a cerveja e deixei de tomar café da manhã em casa para evitar o cigarro”, conta. Hoje comemora um ano longe do tabaco. “É muito difícil parar. É uma guerra constante, mas tenho certeza de que vou vencê-la. Basta continuar firme”.

André Nathan Costa, pneumologista, CRM 108.211

Daniel Deheinzelin, pneumologista, CRM 48.317

Drauzio Varella, oncologista, CRM 13.449

Jaqueline Scholz Issa, cardiologista, CRM 60.179

## A COMPOSIÇÃO DE UM CIGARRO



## Alternativa traiçoeira

Largar o cigarro não é uma tarefa fácil, e algumas invenções podem dificultar essa iniciativa. Criado na China, o cigarro eletrônico foi indicado como uma alternativa para quem está tentando largar o vício. Os fabricantes apregoam que ele proporciona a mesma sensação do cigarro normal, com a vantagem de não possuir alcatrão nem aditivos.

Ainda não há estudos conclusivos sobre os efeitos deste dispositivo para a saúde, mas os resultados de uma pesquisa conduzida por três universidades norte-americanas em abril passado mostrou que ele pode estar associado aos mesmos riscos do cigarro comum. O estudo não foi feito com pessoas, mas com células pulmonares humanas. Elas foram divididas em dois grupos, um exposto ao vapor gerado pelo cigarro eletrônico, e o outro, à queima do tabaco. Ambos os grupos apresentaram células associadas ao câncer.

Outra pesquisa, esta da Universidade da Califórnia com cerca de 40.000 estudantes, revelou que os adolescentes que usam esse tipo de cigarro têm sete vezes mais chances de sucumbirem ao vício. “A ideia de que existe um cigarro que não faz mal é muito tentadora, mas esse dispositivo tem concentração de nicotina até maior do que a do cigarro comum, além de ser apresentado em diferentes sabores, um atrativo enorme para os adolescentes e que pode ainda servir de porta de entrada para o tabagismo”, diz o pneumologista Daniel Deheinzelin.



Não existe

**PREVENIR!**







Africa Studio/Shutterstock

### Malhação turbinada

Como os suplementos são vendidos livremente, as pessoas os consomem sem saber se realmente precisam e em quantidades que podem colocar a saúde em risco. “Os suplementos não têm eficácia comprovada em indivíduos que não são atletas. Falta informação e sobra publicidade”, afirma o professor e doutor em educação física Aylton Figueira Jr. Outro dado preocupante são os produtos adulterados. De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), alguns suplementos à base de proteína têm na composição ingredientes que não são aceitos ou cuja quantidade excede o previsto na legislação brasileira. Três deles foram proibidos no começo deste ano pelo órgão: Proabolic, Isofast e Carnivor. Um deles chegou a ter 1.600% de vitamina B12 e 325% de vitamina B6, praticamente um medicamento (segundo a ingestão diária recomendada a um adulto).

80%

tomam suplementos sem terem indicação médica

56%

começaram a ingerir o produto aconselhadas por um treinador

13%

seguiram a indicação de um médico

6%

tomam suplementos aconselhados por um nutricionista

25%

tomam suplementos por conta própria

## Má orientação e acesso fácil incentivam o alto consumo de vitaminas e suplementos alimentares no Brasil

advogado paulista Osmar Perrota não aparenta a idade que tem. Aos 56 anos ele treina duas horas por dia, alternando sessões de ioga, musculação e spinning, tudo para manter o porte atlético. “Percebo os ganhos da atividade física quando vejo amigos sedentários da mesma faixa etária com problemas de saúde”, diz. Perrota atribui a saúde de ferro não apenas à malhação, mas a um coquetel de vitaminas que toma há 30 anos por conta própria. “Faço uma mistura com vitaminas dos com-

plexos A, B, C, D e E. Acredito que ela ajude a fortalecer o sistema imunológico e a prevenir infecções, além de estimular o colágeno e combater os radicais livres”, explica. Ele também usa o suplemento Whey (proteína do soro do leite) após os treinamentos.

Perrota não está sozinho nesse culto exacerbado ao corpo. Para combater o envelhecimento, a jornalista Glória Maria revelou recentemente que toma cerca de 90 cápsulas de vitaminas por dia. Esse consumo indiscriminado, no entanto, não é aconselhável. “Pelo fato de o Brasil ser um país rico em variedade de alimentos, obtemos a cota neces-

sária de todas as vitaminas apenas com uma alimentação equilibrada”, diz Danilo Hessel Sanches do Prado, nutricionista clínico do Hospital Sírio-Libanês. É da mesma opinião o gastroenterologista Mario Kondo, do Núcleo do Fígado do hospital, para quem o consumo de alimentos variados e na quantidade ideal garante uma nutrição rica em vitaminas e sais minerais em qualquer faixa etária. Ingerir complexos vitamínicos só seria benéfico em casos de doenças ou carências pontuais motivadas por causas externas, como a cirurgia de redução de estômago. Kondo faz um alerta aos que preferem suplementos a um bife. “Além de ser uma fonte proteica industrial, corre-se o risco de a fórmula conter substâncias anabolizantes não declaradas no rótulo, com sérios danos à saúde”, diz. Já quem toma vitaminas com supostos efeitos

antioxidantes pensando em ter um envelhecimento saudável está se iludindo, já que não há comprovação científica a respeito, garante o médico.

### NA MEDIDA CERTA

As vitaminas são micronutrientes essenciais para o bom funcionamento fisiológico do organismo e devem estar presentes na nossa dieta. Elas participam do metabolismo dos carboidratos, proteínas e das gorduras, têm função desintoxicante, além de atuarem no sistema nervoso e na produção de enzimas. “Exemplos positivos do uso das vitaminas são a inclusão de iodo no sal de cozinha (para combater o bócio), o uso de ferro quelato no leite (contra a anemia infantil) e de ácido fólico em farinhas (para prevenir anomalias na gestação)”, diz o nutricionista Prado.

Já o suplemento do tipo Whey, popular entre os frequentadores de academias, é elaborado à base de proteína do soro do leite de vaca e contém aminoácidos essenciais e não essenciais, como a leucina, que oferece como um de seus benefícios a redução da perda de massa muscular. Segundo Carlos Canavez Basualdo, nutricionista clínico do hospital, para fazer uso dessa suplementação de forma segura o produto deve ser ingerido levando-se em consideração a proteína total já ingerida na dieta, de modo que o total proteico não ultrapasse 1,8 grama de proteína por quilo de peso corporal. “Diets que extrapolem esse limite por longo tempo podem gerar transtornos renais e de fígado”, alerta.

Segundo Prado, a maioria das vitaminas hidrossolúveis, quando ingeridas em excesso, acaba eliminada pela urina. Ou

seja, é só dinheiro jogado fora. Mas uma hipervitaminose causada pela ingestão excessiva de vitamina B12, por exemplo, pode levar a reações alérgicas. Já o excesso da B6 pode provocar lesões nos nervos e destruição de parte da medula espinhal. De acordo com o nutricionista, apenas exames bioquímicos podem apontar se o indivíduo tem ou não alguma deficiência vitamínica. “A recomendação e a quantidade ainda levam em conta fatores como idade, sexo, prática de atividade física e histórico familiar”, afirma. Como se pode ver, a máxima “se não fizer bem, mal não faz” não se aplica aqui.

**Carlos R. C. Basualdo**, nutricionista, CRN 16.682

**Danilo H. S. Prado**, nutricionista, CRN 31.329

**Mario Kondo**, gastroenterologista, CRM 47.175



# PREFERIR



## À MESA

Dietas restritivas nem sempre são o melhor caminho para uma

vida saudável e um corpo esbelto

**A** prova do crime está à vista de todos, nas estantes de livrarias ou em bancas de jornal, onde revistas e livros estampam em suas capas uma variedade enorme de dietas. Tem as sem carboidratos, as sem glúten, as sem lactose e as sem frutose. E há as que vão ao extremo oposto, pregando o consumo de um único tipo de alimento (como a proteína) ou a ingestão apenas de líquidos. Os vilões dos regimes variam, mas todas as dietas garantem a mesma coisa: um

corpo mais esbelto e saudável. Mas será que conseguem cumprir o prometido? “De maneira alguma”, diz a endocrinologista Cláudia Cozer, coordenadora do Núcleo de Obesidade e Transtornos Alimentares do Hospital Sírio-Libanês. “As pessoas estão neuróticas. Se não existe nenhuma doença relacionada, não há ciência que comprove que eliminar qualquer alimento faça bem para o organismo”.

Dietas restritivas como a que proíbe o glúten – proteína presente no trigo, centeio, cevada e malte – devem ser prescritas ape-

nas para quem sofre de alergias ou de algum distúrbio como a doença celíaca, que faz com que o organismo seja incapaz de digerir o glúten. A doença celíaca atinge uma em cada 200 pessoas no mundo, segundo a Organização Mundial de Gastroenterologia. “Esse problema causa fortes dores abdominais, diarreia e pode interferir na absorção de nutrientes pelo intestino”, afirma o endocrinologista José Antônio Miguel Marcondes, do Centro de Diabetes do hospital. Já os cardápios sem lactose são feitos sob medida para quem sofre de intolerância à

lactose, doença causada pela falta de uma enzima no organismo, a lactase, que serve para quebrar a molécula do açúcar do leite e também provoca diarreias e desconforto abdominal.

Acontece que 96% das pessoas que adotam a dieta sem glúten não têm nenhum problema de saúde, mas acreditam no mito de que alguns alimentos são responsáveis por provocar o aumento de peso e o inchaço no abdômen. Não ajudou esse quadro o fato de celebridades como a atriz Gwyneth Paltrow, a cantora Beyoncé e a apresenta-

dora de televisão Luciana Gimenez saírem alardeando que emagreceram ao zerar o glúten e a lactose na alimentação. Mera propaganda enganosa. “A pessoa emagrece não porque parou de comer glúten, mas porque diminuiu drasticamente a ingestão de pães, bolos e afins”, explica Cláudia Cozer.

É verdade que está cada vez mais difícil confiar nos produtos expostos nas prateleiras dos supermercados. Leites com hormônios (ou algo pior), carnes de origem duvidosa e verduras repletas de agrotóxicos estão criando uma paranoia que vem alimentan-

do um mercado paralelo de produtos supostamente saudáveis que movimentará US\$ 1,6 bilhão até 2015, de acordo com dados do governo norte-americano. Para ter uma ideia, pesquisa feita pelo Euromonitor International no Brasil mostrou que a venda de produtos saudáveis, como bebidas light ou alimentos naturais e orgânicos, cresceu 82% de 2004 a 2009. Em 2014, a estimativa é a de que este mercado movimentará R\$ 40 bilhões no país.

Mas os especialistas advertem: restringir a alimentação não é garantia de mais



## Marmitas chiques

Levar comida para o trabalho é uma boa maneira de se alimentar bem

Os japoneses fazem isso há séculos. Os bentôs, como são chamadas as marmitas orientais, servem para levar comida caseira para o trabalho, a faculdade ou a academia. A moda já chegou por aqui e vem conquistando cada vez mais adeptos. “Ela é uma garantia de que vou comer direito, além de ser bem mais econômico”, diz a empresária paulista Tatiana Fanti, que adotou o hábito para emagrecer. Acostumada a preparar suas refeições em casa, ela passou a levar ao escritório potinhos com saladas variadas, arroz integral, carnes magras e legumes – alimentos permitidos em seu novo cardápio. “E, o que é melhor, tudo temperado do meu jeito, com pouco sal e sem conservantes”, acrescenta. À medida que cresce o interesse por uma alimentação mais personalizada, aumenta também o número de empresas especializadas em preparar as chamadas marmitas funcionais, sem gordura e com poucas calorias. As marmitas são preparadas com ajuda de nutricionistas e sempre utilizando alimentos frescos – que, uma vez congelados de forma rápida, preservam grande parte dos nutrientes. Há as que oferecem cardápios montados individualmente e refeições balanceadas, as que vendem pratos de grife, feitos por chefs conceituados. Agora, só come mal quem quer.

saúde ou de um corpo magro. “Apesar da rápida perda de peso, dietas restritivas podem privar o organismo de nutrientes importantes como fibras, vitaminas e minerais”, alerta a nutricionista Ariane Nadólskis Severine, gerente de Serviços de Alimentação do hospital. E o excesso de proteína no corpo, resultado de dietas como a Dukan, em voga há alguns meses, pode levar a uma sobrecarga renal, além de sintomas de cansaço, tontura, desmaios e fraqueza. Isso sem falar que é praticamente impossível seguir o cardápio espartano eternamente. O resultado, como se pode imaginar, é o efeito rebote: depois de certo tempo a pessoa passa a comer demais, recuperando o peso perdido e, não raro, ganhando alguns quilinhos extras. “A verdade é que não existe milagre. O correto seria aprender a comer de forma balanceada e com bom senso”, acredita Ariane.

### QUANDO MENOS É MAIS

Em alguns casos, as dietas restritivas podem levar à melhora na saúde do paciente, mas só quando feitas por indicação médica. É o caso da estudante paulista Caroline Leonel, de 24 anos. Aos 12 ela descobriu que sofria de gastrite crônica. “Fui obrigada a cortar doces, chocolate em pó, frutas ácidas e tudo o que contivesse corantes e conservantes por dois meses”, conta. A dieta – uma tortura para qualquer criança – aliviou os sintomas de mal-estar e ainda a ajudou a adquirir novos hábitos alimentares. “Aprendi a comer coisas que não me causavam dor e vi que poderia levar uma vida normal”, diz. Hoje, mesmo com o problema sob controle, Caroline faz questão de preparar sanduíches caseiros e levá-los na bolsa para a faculdade, evitando dessa forma os salgadinhos engordurados da cantina da escola. “Essa é uma forma de manter meu corpo saudável e, claro, de evitar idas ao hospital”.

A busca por uma vida sem dor foi o que levou o paulista Roberto Fradusco a adotar uma dieta restritiva. Portador de uma mis-



Jill Chen/Shutterstock

teriosa doença autoimune que tirou parte da visão de seu olho direito, o especialista em marketing de 37 anos se submeteu no ano passado a um tratamento médico alternativo com ingestão de altas doses de cálcio. Para não sobrecarregar os rins e causar problemas arteriais, ele precisou cortar de forma drástica todos os alimentos com o nutriente – incluindo leite, doces, bolos, peixes e vegetais de folha escura. “Comia principalmente proteína e passei a tomar muita água todos os dias”, conta ele, que sofreu mais por ter de abrir mão de sua sobremesa favorita: doce de leite com queijo. Ao fim de 18 meses, sem nenhuma alteração em seu quadro, Roberto desistiu do tratamento por conta própria. Mas garante que, se tivesse surtido efeito, teria resistido. “Se for para me curar sou capaz de passar o resto da vida feliz, sem comer”, diz.

**Claudia Cozer**, endocrinologista, CRM 72.015

**José Antônio Miguel Marcondes**, endocrinologista, CRM 37.591

**Ariane Nadólskis Severine**, CRN 34.084

### Tentação de baixa caloria

Sylvia Suriani Sabie, diretora de Relações Públicas e Marketing da Diretoria de Senhoras do Hospital Sírio-Libanês, dá uma receita saborosa de um bolo de banana sem glúten, sem leite e sem açúcar para quem não quer sair da dieta.

#### Ingredientes

- ½ xícara (chá) de uva-passa
- 4 bananas bem maduras
- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo (canola, milho ou azeite extravirgem)
- ½ xícara (chá) de nozes picadas
- 1 xícara (chá) de aveia sem glúten
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó

#### Preparo

Bata tudo no liquidificador. Acrescente as uvas-passas e as nozes. Asse por 20 minutos.



# BEBIDA MULAGROSA

Estudos mostram que tomar vinho faz bem à saúde, mas é preciso cuidado na dose







Annti Pulkkinen/Shutterstock

## Suco de uva ou vinho tinto?

É verdade que o suco de uva possui compostos de ações antioxidantes, mas a presença destes no vinho tinto é muito maior. Isso porque o álcool formado durante a fermentação das uvas ajuda a extrair esses componentes da casca e das sementes da fruta. Vale lembrar que a espécie de videira usada para produzir o vinho é diferente da utilizada na produção de sucos, o que também interfere no resultado final. Segundo o pesquisador inglês Roger Corder, uma taça de vinho tinto tem um poder 25% maior na proteção das artérias do que um copo de suco de uva.

**A** ideia do vinho como cura para todos os males surgiu há muito tempo. O filósofo grego Platão (428-348 a.C.) costumava ver o líquido como um medicamento que rejuvenescia os velhos, curava os enfermos e enriquecia os pobres. A ideia de que a bebida faz bem à saúde, no entanto, só se tornou popular a partir de 1991, quando o programa televisivo norte-americano “60 Minutes” investigou o chamado Paradoxo Francês – o fato de que, apesar de seguirem uma dieta rica em alimentos com alto teor de gordura, os franceses apresentavam baixa taxa de doenças cardiovasculares. A conclusão foi que o consumo moderado de bebidas alcoólicas, principalmente o vinho, estava por trás desta proteção.

A notícia de que bastava incluir no dia a dia uma taça de vinho para se livrar do temido risco de infarto teve aceitação imediata. A partir daí, surgiram estudos enaltecendo os benefícios do produto para a saúde. A bebida, que nasceu antes da escrita, já foi desde então associada à prevenção de dores lombares e da osteoporose, ao emagrecimento e à proteção da visão, e há provas de que o champanhe melhora a memória e de que ingerir vinho tinto previne o câncer de mama. Mas essa fama de bebida milagrosa tem fundamento?

“Existem numerosas evidências, a maioria baseada em estudos epidemiológicos, de que o consumo moderado e constante de álcool, e particularmente de vinho, diminui o risco de moléstias cardiovasculares, mal de Alzheimer, diabetes tipo II e câncer de próstata”, afirma José Luiz Borges, coloproctologista do Hospital Sírio-Libanês e vice-presidente da Associação Brasileira de Sommeliers de São Paulo. Destes, o impacto da bebida na saúde do coração é, certamente, o mais bem estudado e propagado benefício.

## MODERAÇÃO É A PALAVRA-CHAVE

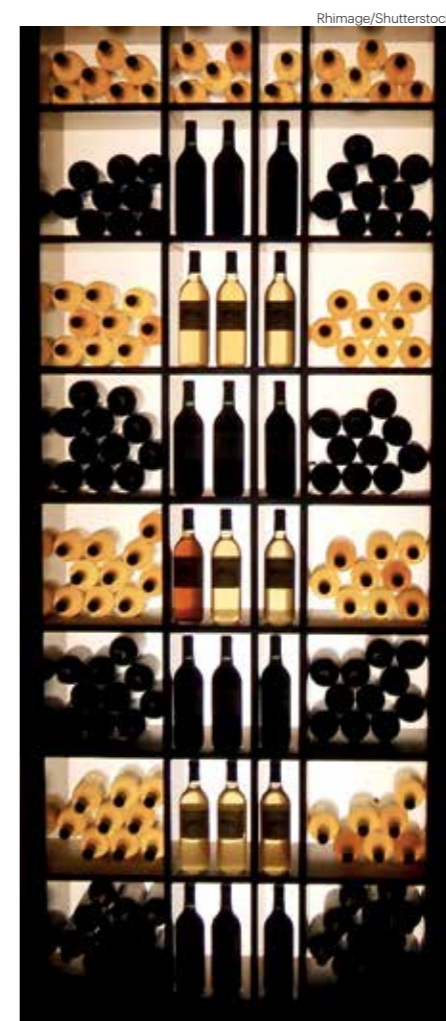
Em doses moderadas – cerca de 280 mililitros de vinho contendo 13% de álcool ao dia para homens (pouco mais de 1/3 de uma garrafa padrão) e a metade desse volume para as mulheres – o vinho tinto aumenta os níveis de HDL, o chamado bom colesterol, e também melhora a qualidade dos vasos e a coagulação sanguínea. Isso, no entanto, não significa que se possa substituir o remédio pela bebida. Segundo o cardiologista Luiz Francisco Cardoso, superintendente de pacientes internados do hospital, é preciso levar em conta os efeitos colaterais do produto no organismo: aumento na taxa de triglicérides, por exemplo, e, no caso de consumo exagerado, alcoolismo, distúrbios de comportamento, acidente vascular cerebral (AVC) hemorrágico, hipertensão arterial, arritmia, miocardiopatia e morte súbita. “O vinho pode ser um bom aliado para manter a saúde, mas está longe de funcionar como medicamento”, alerta.

O maior desafio para os cientistas atualmente é desvendar quais componentes da bebida desencadeariam os benefícios para o organismo. O resveratrol, um polifenol de ação antioxidante e anti-inflamatória que existe nas sementes e na casca da uva, e que por meio da fermentação alcoólica é transferido para o vinho tinto, foi o primeiro a despontar como protagonista do mecanismo protetor. “Pesquisas recentes têm relacionado o resveratrol à longevidade”, revela a professora Inar Castro, da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo. Já Roger Corder, professor de Terapêutica Experimental do William Harvey Research Institute, com sede em Londres, acredita que o polifenol funcione mais como um coadjuvante do que como protagonista. “A quantidade de resveratrol disponível no vinho é muito baixa para ter alguma ação”, afirma.

Enófilo apaixonado, Corder se dedica há mais de dez anos a decifrar a face saudável da bebida. Ele é autor do livro *A Dieta*

## Eles podem mais

A dose diária de vinho permitida para as mulheres é a metade da liberada para os homens. O motivo é simples: o organismo feminino possui uma quantidade menor de enzimas na mucosa do estômago capazes de metabolizar o álcool. “Para a mesma dose ingerida, maior volume será passado *in natura* para o sangue, fígado e circulação sistêmica nas mulheres”, explica o coloproctologista José Luiz Borges. Além disso, o organismo feminino tem uma porcentagem de água corporal menor e maior porcentagem de gordura que o masculino, o que torna a concentração de álcool no sangue mais elevada. É por esse motivo que o risco de cirrose hepática é superior nas mulheres.



Rhimage/Shutterstock

**+** O vinho tinto aumenta os níveis de HDL e melhora a circulação sanguínea

do *Vinho* (editora Sextante) e defende, como elementos-chave, as procianidinas, polifenóis antioxidantes hidrossolúveis da família dos flavonoides que também estão presentes no chocolate amargo. Em suas pesquisas ele concluiu que os exemplares produzidos a partir das uvas Tannat (do sudoeste da França e comuns no Uruguai) e Sagrantino (do centro da Itália) são os mais interessantes por possuírem as mais altas doses de procianidinas. Já um estudo recente coordenado pela professora Castro envolvendo 666 vinhos jovens da América do Sul originados a partir de uvas Cabernet Sauvignon, Malbec, Carménère, Merlot, Syrah e Tannat revelou que os tintos Malbec e Tannat produzidos na Argentina, e que custam acima de 15 dólares a garrafa, são os mais funcionais.

A verdade é que há um longo caminho pela frente até os cientistas chegarem a um consenso sobre o tipo de uva mais aliada à saúde. Enquanto isso não acontece, basta saber que, para aproveitar os benefícios da bebida no organismo, vale investir nos tintos em geral, sempre com parcimônia. Corder dá uma última dica: prefira os exemplares de estilo tradicional, produzidos em geral nos países do Velho Mundo como França, Espanha, Portugal e Itália e que apresentam menor teor alcoólico, por volta dos 12%, extremamente ricos em procianidinas. “Eles não são feitos para se beber em frente da televisão, mas são um excelente acompanhamento para a comida”.

**José Luiz Borges**, coloproctologista, CRM 31.441

**Luiz Francisco Cardoso**, cardiologista, CRM 48.059



Antigo covil de piratas, a cidade é hoje uma das mais vibrantes da Colômbia

# MAKALENA





Algumas atrações imperdíveis de Cartagena (da esq. à dir.): experimentar as frutas das palenqueras, tomar um café nas mesinhas ao ar livre no centro

antigo, comprar um doce no Portal de los Dulces e dar um passeio pelas Muralhas

Esqueça o relógio, abandone o roteiro e deixe o guia de lado. Cartagena das Índias, no nordeste da Colômbia, é daquelas cidades que pedem para ser desvendadas aos poucos, sem pressa nem maiores cuidados. Esse destino quase desconhecido dos turistas brasileiros foi incluído em 1984 na lista de patrimônios da humanidade da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) por sua imponente arquitetura colonial, a mais bem preservada da América do Sul. O melhor lugar para admirar os casarões de cores pastéis, com varandas floridas e lampiões nas paredes, é o centro velho, cercado por uma muralha de oito quilômetros de extensão, reminiscência dos tempos em que a cidade era assolada por piratas.

Fundada em 1533 para servir de posto avançado da Espanha no Caribe, em pouco tempo Cartagena se viu depositária dos tesouros arrebanhados pelos Conquistadores até que essas riquezas fossem enviadas para a Europa. Não demorou muito para que o local atraísse a cobiça dos corsários que infestavam as águas locais. Os ataques cons-

tantes forçaram as autoridades espanholas a erguerem dezenas de fortes e a murarem a cidade. **Las Murallas**, como o paredão é hoje conhecido, podem ser visitadas e oferecem uma vista deslumbrante do mar. Um dos fortes mais bem preservados é o impressionante **Castillo de San Felipe**, a maior fortaleza espanhola erguida nas antigas colônias. Sua fama de inexpugnável era apropriada – a construção nunca foi tomada. Desvendar o labirinto de túneis usados antigamente para distribuir provisões é um programa que faz sucesso entre a criançada.

Cartagena está dividida entre o lado histórico e o moderno. No primeiro encontram-se os principais monumentos e os cartões postais, enquanto o segundo abriga as melhores praias, os bares da moda e as lojas de marca. Apesar de estar presente o ano todo, o sol causticante é amenizado pela brisa do mar do Caribe, propiciando longas caminhadas pelas alamedas estreitas de paralelepípedos do centro histórico. Um bom modo de viajar no tempo é alugando uma charrete na pitoresca **Plaza de los Cocheros**. O passeio de quinze minutos provoca uma sensação de irrealidade, ainda mais quando feito à luz dos lampiões.

Pare alguns instantes para tomar um café nas mesinhas arrumadas à sombra das amendoeiras ou experimente a diversidade de frutas expostas nos tabuleiros das palenqueras, vendedoras ambulantes de vestidos multicoloridos e cestas de produtos regionais.

Se a ideia é conhecer um pouco mais da rica história local, a Plaza de Bolívar abriga dois dos melhores museus da cidade: o **Museo del Oro**, que fica em uma mansão ao estilo barroco e oferece uma coleção interessante de objetos de ouro e artefatos pré-colombianos, e o curioso **Palácio de la Inquisición**, que exibe os instrumentos usados pelos inquisidores espanhóis para erradicar a heresia no Novo Mundo. Na parede lateral do palácio há uma pequena janela com uma cruz em cima. Ali os hereges eram denunciados para que o Santo Ofício iniciasse os processos. Os réus eram acusados principalmente de bruxaria e blasfêmia.

A poucos passos fica o **Convento de la Popa**, fundado em 1607. É um local curioso por sua história: servia como local de adoração pagã e sacrifício de cabras por escravos fugidos. A vista de 360 graus de sua torre é de tirar o fôlego, mas vá preparado para enfrentar longas filas na atração. Se preferir um

monumento menos concorrido, siga até o mosteiro de pedras de **San Pedro Claver**, erguido no século 16 em homenagem ao jesuíta que dedicou a vida a defender os escravos negros que chegavam a Cartagena. Seus restos mortais estão enterrados sob o altar maior da igreja barroca. O local também abriga o **Museo Arqueológico**.

#### REALISMO MÁGICO

Cartagena é motivo de orgulho por ter ambientado vários dos romances do Nobel de Literatura Gabriel García Márquez (1927-2014), que ali chegou em 1948 fugindo da perseguição política de Bogotá. A cidade está tão impregnada do realismo mágico absorvido pelo escritor colombiano que foi criado um passeio pela rota de seus romances. Desse modo, fica-se sabendo que foi sob as arcadas do Portal de los Dulces, um corredor colorido e adornado por arcos onde ainda hoje se vendem bolos de gergelim, que a personagem Fermina do livro “O Amor nos Tempos do Cólera” rejeita Florentino, adiando o amor de ambos por 51 anos, nove meses e quatro dias. Esbalde-se entre as opções variadas de doces à venda,

guardados em antigos jarros de vidro e feitos com frutas tropicais como guava, coco, mamão papaia e abacaxi, entre outras. Até mesmo a casa onde Fermina cresceu não é invenção do escritor. Na Plaza Fernández de Madrid, a casinha branca de varanda coberta de vinha e com a porta adornada com uma aldrava em forma de papagaio realmente existe. Assim como existe o local onde foi aberta a cripta da menina cujo cabelo cresceu 22 metros e 11 centímetros depois de morta. A cena poética foi descrita em “Do Amor e Outros Demônios”, outro sucesso de García Márquez.

Nos últimos anos Cartagena vem ganhando uma injeção de dinheiro (privado e público), despontando como destino preferido do circuito turístico com hotéis-butique e resorts de primeira, além de restaurantes com cardápios assinados por chefs celebrados e lojas de marcas consagradas como Diesel, Swatch e M.A.C. nos quatro shoppings da cidade: Bocagrande, Paseo de la Castellana, Ronda Real e Getsemani.

Para experimentar a culinária colombiana procure a Plaza Santo Domingo. Oculto em uma ruazinha sem movimento no centro his-

## Agenda

De 15 a 17 de agosto Cartagena sedia o **Congresso Interamericano de Radiologia** e o **39º Congresso Colombiano de Radiologia**. Mais informações: [www.cir2014.org](http://www.cir2014.org)

## Tome nota

### Castillo de San Felipe

Avenida Arévalo, s/nº. Seg. a dom., 8h/18h. Tel: 656-0590.

### Museo del Oro

Plaza de Bolívar, s/nº. Ter. a sex., 10h/13h e 15h/19h; sáb. 10h/13h e 14h/17h; dom. 11h/16h. Tel: 660-0778.

### Palácio de la Inquisición

Plaza de Bolívar, s/nº., Seg. a sáb., 9h/18h, dom. 10h/16h. Tel: 664-7381.

### Convento de la Popa

Calle 37, seg. a dom., 9h/17h. Tel: 665-4798.

### Iglesia de San Pedro Cláver

Calle 31, seg. a sexta., 8h/18h, sáb. e dom., 8h/17h. Tel: 664-4991.

### Restaurante Palo Santo

Calle de las Damas, 3-13. Seg. a dom., 12h/15 e das 19h/23h. Tel: 664-9658.

### Restaurante La Perla

Calle de Ayos, 4-42. Seg a dom., 12h/15h e das 19h/23h. Tel: 664-2157.

tórico está o restaurante **Palo Santo**. Aberto em um prédio que servia de depósito de ouro no século 17, o chef Jacques Gautier se orgulha de usar apenas ingredientes locais, abusando de frutas como lima e maracujá nas receitas. Já quem busca um cardápio mais requintado – e não se importa com o preço – deve seguir para o **La Perla**, famoso por seus tiraditos – filés finos de atum marinados em molho picante – e pelo ceviche. Como não se pode deixar de visitar a Colômbia sem ver uma obra de Fernando Botero, que ganhou fama pintando e esculpindo mulheres um tanto, digamos, fofinhas, termine a noite voltando à Plaza Santo Domingo, que abriga uma escultura doada à cidade pelo próprio artista.



# UM GIRO PELA AUGUSTA

Com três quilômetros de extensão, a rua mais versátil de São Paulo abriga as várias tribos da cidade



**SERVIÇOS** 1. Vanessa Oz nº. 2542, lj. 3, tel.: 99292-9363 2. Amorim Chéri nº. 2321, tel.: 3061-3283 3. Escola SP nº. 2239, tel.: 3060-3636 4. Eduardo Laurino nº. 2212, lj 6, tel.: 3083-0756 5. Augusto Augusta nº. 2161, tel.: 3082-1830 6. CineSesc nº. 2075, tel.: 3087-0500 7. Me Gusta nº. 2052, tel.: 4113-0299 8. Mate Por Favor nº. 1492, tel.: 3262-4419 9. Espaço Itaú de Cinema nº. 1475/1470, tel.: 3288-6780 10. De Tudo um Pouco nº. 1408, tel.: 3142-9770 11. Chama de uma Vela nº. 1371, lj o2, tel.: 2638-1791 12. Rika Comic Shop nº. 1371, ljs. 10 e 11, tel.: 3284-4908 13. Endossa nº. 1372 14. Retrô Hair nº. 902, tel.: 3100-1680 15. Discomania nº. 560, tel.: 3257-2925 16. Bologna nº. 379, tel.: 3256-6370

**OUTROS SERVIÇOS NA REGIÃO** RESTAURANTE 17. Restaurante Solarium No piso CI, bloco C do Hospital Sírio-Libanês. Serve lanches rápidos e refeições à la carte ou buffet. R. Dona Adma Jafet, 91, Bela Vista, tel.: 3155-0289. COMODIDADES 18. Drogeria Onofre Av. Paulista, 2.408, Cerqueira César, tel. 3255-2345. 19. Chaveiro e Tapeçaria Modelar Rua José Maria Lisboa, 589, Jardim Paulista, tel. 3426-5224. 20. Frans Loteria Rua Peixoto Gomide, 496, Bela Vista, tel. 3141-3056. HOTÉIS 21. Ibis Hotel Av. Paulista, 2.355, Consolação, tel: 3523-3000. 22. Higienópolis Hotel & Suítes Av. Angélica, 310, Higienópolis, tel: 3386-6010





Solange Macedo/Divulgação



Solange Macedo/Divulgação

**PAULICEIA DESVAIRADA.**  
 Livrarias, bares, lojas, boates, restaurantes, cafés, sebos, galerias, camelôs, cinemas, escolas...  
 A rua mais *hype* de São Paulo tem de tudo um pouco e para todos os gostos. Vale reservar um tempo para conhecê-la do começo ao fim



Casa de Media Estúdio/Divulgação



Fotos Divulgação

A rua Augusta amanheceu acarpetada. Isso foi no Natal de 1973, quando a Cia. City, uma empresa inglesa, cobriu parte da movimentada via urbana com tapetes coloridos. A ideia era amortecer a poluição sonora, mas não durou muito porque as chuvas logo apodreceram o tecido colocado sobre o asfalto. “De qualquer forma, a imagem se fixou na memória de quem conheceu a Augusta no auge de sua efervescência”, conta Regina Berjuhy, proprietária do **Augôsto Augusta**. O espaço é um misto de livraria, galeria e escola de arte e já foi palco de diversos happenings culturais,

como a instalação de esculturas ao ar livre. No mesmo endereço desde 1968, Augôsto Augusta é uma raridade local. Com a chegada em 1966 do Iguatemi, o primeiro shopping-center da cidade, os lojistas vizinhos debandaram. A rua perdeu o glamour, mas não sua majestade. Com vocação para o novo, ela se reinventa constantemente.

Hoje, a rua é uma mescla de lojas populares e endereços exclusivos, que dividem o espaço com fast-foods e camelôs. Em meio a esse caos urbano chama a atenção um jardim vertical. Ele compõe a fachada da **Escola São Paulo**. A instituição oferece cursos de moda, arquitetura e design e tem uma biblioteca

com mais de 2.000 títulos aberta ao público. A poucos passos dali, em uma vila escondida, fica a sorveteria **Me Gusta**, especializada em picolés de frutas. São mais de 20 sabores, sem corantes nem conservantes. “Alguns até dispensam o açúcar”, explica um dos donos, Ravi Leite, ex-aluno do chef francês Laurent Suaudeau. Se a vontade for comer um doce, a vitrine do bistrô e pâtisserie **Amorim Chéri** é imbatível: entre tartelletes e macarons está a estrela da casa, o mil-folhas com frutas vermelhas. “O doce é montado na hora para não perder a crocância”, explica, orgulhosa, a chef Flavia Amorim.

Perto do **CineSesc**, conhecido ponto de

encontro de cinéfilos de todas as idades, no mesmo endereço desde 1979, fica a tradicional Galeria Flórida, endereço do chapeleiro **Eduardo Laurino**, que assina os looks em vários desfiles da São Paulo Fashion Week. Sua vitrine mostra criações inusitadas em panamá, feltro e turbantes. Em busca de um arranjo de flores que saia do convencional? Corra para a Vila San Pietro, entre as alamedas Tietê e Lorena. Com vasilhinhos nas paredes e fonte no meio do pátio, o lugar lembra um pedacinho da Itália. A florista **Vanessa Oz** usa flores secas e de algodão em composições criativas. Vizinha a ela está a livraria **Mundo Gourmet**, especializada em gastronomia.

**NO SENTIDO CENTRO**  
 No chamado Baixo Augusta, as surpresas continuam. Em frente ao **Espaço Itaú de Cinema** (cinco salas e cafeteria), a moçada se espreme no balcão da **Mate Por Favor**, lanchonete com quitutes veganos e chá mate batido com frutas. Para quem gosta de moda e acessórios alternativos, dois endereços bem ali do lado – **De Tudo um Pouco** e **Endossa** – alugam espaço para pequenos criadores mostrarem e venderem seus trabalhos. Os preços são bem em conta.

Na Galeria Ouro Velho, dois sebos se destacam. O **Chama de uma Vela**, de Maurício Eloy, foca em humanidades, filosofia, artes,

psicologia, história e música. Já o **Rika Comic Shop** reúne mais de 100 mil títulos de gibis. O passeio deve incluir ainda uma parada na loja **Discomania**. Com sorte, colecionadores podem encontrar raridades como o disco “Louco por Você”, de 1961, renegado pelo Rei Roberto Carlos. Descendo um pouco mais fica o **Retrô Hair**, salão feminino e barbearia com décor que remete aos anos 1950. No saguão, destaque para um reluzente Chevrolet Bell Air e cadeiras de barbearia dos anos 20. Mais alguns passos e se está em frente à octogenária rotisseria **Bologna**, com seus famosos salgados. Renda-se ao procuradíssimo camarão empanado, preparado do mesmo jeito há 46 anos.



# DIRETOS NO ALVO

Como a medicina personalizada está revolucionando os diagnósticos





Desde Hipócrates a prática da medicina é reativa, ou seja, é preciso esperar o início da enfermidade para então tentar tratá-la. E porque fatores genéticos e ambientais que causam doenças como Alzheimer, diabetes e câncer eram incompreendidos, os esforços de cura costumavam ser bastante imprecisos. Isso faz parte do passado. A medicina personalizada, a abordagem médica baseada em informações individualizadas em relação a dados clínicos, genéticos, genômicos e ambientais, está ganhando cada vez mais espaço em hospitais e consultórios de todo o mundo e revolucionando os diagnósticos. Graças à realização de um teste genético feito a partir de uma simples amostra de sangue, por exemplo, consegue-

-se saber a possibilidade de resposta de determinado indivíduo a cada uma das formas de tratamento da hepatite C, reduzindo os efeitos colaterais desnecessários e os custos associados. A ênfase da medicina passou, portanto, da reação à previsão.

O campo em que esse ramo atua de maneira mais notória é a oncologia. “A medicina personalizada mudou o conceito do tratamento do câncer, que deixou de ser centrado no tumor para considerar o paciente como um todo”, explica o bioquímico Luiz Fernando Lima Reis, diretor de pesquisa do Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa (IEP) e coordenador do programa de mestrado e doutorado acadêmicos em ciências da saúde da instituição. Isso é importante porque cada pessoa responde de forma diferente às tera-

pias. “Um remédio pode funcionar para o paciente A, mas não para o paciente B. Isso porque o tumor é ‘personalizado’, quer dizer, é uma combinação única de alterações genéticas e interações bioquímicas do genoma com o organismo de cada indivíduo”, explica.

A medicina personalizada é um conceito recente, mas no hospital ela já é vista como o futuro. “No Centro de Oncologia Molecular as linhas de pesquisa partem das demandas do corpo clínico, explorando as características no tratamento oncológico de excelência do hospital”, conta a geneticista e coordenadora do centro, Anamaria Aranha Camargo. Um dos projetos em curso é usar a genômica para desenvolver métodos de detecção de DNA supersensíveis, capazes de denunciar a presença de tumores que passariam im-

perceptíveis em uma tomografia, com base em uma simples amostra de sangue. Em casos de pacientes que fizeram quimioterapia, radioterapia ou cirurgia, a ideia é prever a volta do tumor antes mesmo de ele ser detectável clinicamente.

“Quem sabe no futuro o câncer não se torne uma doença crônica, tratável e com ganho de qualidade de vida para o paciente?”, especula a patologista Renata Coudry, coordenadora do laboratório de anatomia patológica e molecular e do biobanco do hospital. “A antecipação do diagnóstico pode elevar as chances de um paciente, enquanto a precisão permite definir a terapia mais adequada e o grau de agressividade do tratamento prescrito”, adianta.

Assim que tecidos e fluidos chegam ao

laboratório para análise, são processados e passam por um rígido controle de segurança e qualidade que pode levar até 12 horas. O material é liberado em apenas dois dias, agilizando, dessa forma, os procedimentos clínicos. O laboratório também conta com um sequenciador de última geração para avaliação de tumores: “Nos casos de câncer de mama, são sequenciados vários genes ao mesmo tempo, compondo um painel que permite avaliá-los simultaneamente. E em breve será possível detectar se o paciente tem ou não predisposição à doença com uma mera amostra da saliva”, adianta.

**Anamaria Aranha Camargo**, bióloga, CRB 82.252/01-D

**Luiz Fernando Lima Reis**, bioquímico, CRF 22.392

**Renata Coudry**, patologista, CRM 63.023

## O fim das listas de espera

A maioria das doenças possui um componente genético. Em outras, como a obesidade e a hipertensão, a genética interage com o modo e estilo de vida do paciente. Por isso é tão importante priorizar sempre o paciente, não a enfermidade. Essa é a base da chamada “Medicina 4P”. O termo prevê para o futuro uma medicina preditiva, preventiva, personalizada e participativa. Se colocado em prática, esse conceito pode ser o fim das listas de espera e dos altos custos do sistema de saúde.

### COMO FUNCIONA A MEDICINA 4P:

**1 Preditiva**  
o estudo do genoma do paciente possibilita a descoberta de doenças que essa pessoa ainda não desenvolveu

**2 Preventiva**  
evita as enfermidades descobertas nos exames mudando-se, por exemplo, a expressão de alguns genes, o estilo de vida ou os medicamentos

**3 Personalizada**  
se a doença for inevitável, o tratamento é único para cada pessoa porque cada indivíduo possui genes diferentes

**4 Participativa**  
ciente de seu potencial genético e da predisposição para enfermidades e possibilidade de tratamento, o paciente pode intervir ativamente no campo da sua própria saúde



### Check-up do Sírio-Libanês

- Saúde do adolescente
- Abordagem integrada
- Aconselhamento genético
- Pós-check-up
- Saúde da mulher
  - Excelência hospitalar
- Espaço exclusivo
  - Privacidade e conforto
  - Agilidade e praticidade
    - Check-in internacional
  - Imunização
    - Saúde corporativa

Sfamm photo/Shutterstock



Se descobertas a tempo, maioria das doenças pode ser controlada

# PREVENIR

é melhor que remediar

**E**ntre 2000 e 2010 o Ministério da Saúde fez um levantamento das 20 doenças que mais matam brasileiros. O câncer e os males cerebrovasculares, como o derrame, estão no topo da lista, mas as que mais vêm crescendo são as doenças hipertensivas, cujas ocorrências quase dobraram no período. Segundo a cardiologista Danielli Haddad, coordenadora do Centro de Acompanhamento da Saúde e Check-up do Hospital Sírio-Libanês, a maioria das doenças dessa lista pode ser prevenida. “O problema é que nossa cultura está mais voltada a tratar doenças do que a administrar a saúde. Se detectadas precocemente e tomadas as medidas adequadas, 80% das doenças podem ser tratadas e controladas”, garante.

A medicina preditiva já garante a possibilidade de projetar e controlar epidemias futuras como a de diabetes. Também está sendo bastante usada na prevenção de alguns cânceres. Tome-se como exemplo o caso de Angelina Jolie. Com histórico de câncer de mama na família – sua mãe morreu vítima desse tumor –, a atriz americana decidiu retirar os dois seios preventivamente. “Em um futuro breve faremos check-up genético”, prevê a cardiologista. “Já fomos os primeiros a incluir geneticistas na equipe multidisciplinar”. Além disso, a sociedade brasileira está envelhecendo. “O IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) diz que a população de idosos será

quatro vezes maior daqui a 35 anos. Para viver mais é preciso viver bem”, conclui.

### MUITO ALÉM DOS EXAMES

O serviço de check-up do Hospital Sírio-Libanês foi projetado para garantir a prevenção necessária ao envelhecimento com qualidade. Ele faz o diagnóstico precoce das doenças e encaminha o paciente ao tratamento adequado, com a agilidade exigida em cada situação. Também informa e garante a prevenção de doenças por meio de vacinação, uso correto de preservativos, dieta equilibrada e atividades físicas.

O centro possui autonomia para executar um protocolo completo de exames e tem acesso imediato ao atendimento hospitalar de emergência em um dos hospitais mais credenciados do país. Segundo sua coordenadora, a grande diferença desse centro é manter o foco não nos exames mais sofisticados, mas no rastreamento inteligente que a medicina clínica, aliada à tecnologia diagnóstica, pode oferecer. Dessa forma estão garantidos os aconselhamentos necessários caso a caso, seja para adotar determinado tratamento, seja para assumir uma vida mais saudável. “Temos uma equipe multidisciplinar e uma metodologia padronizada para a solicitação de exames. Não pedimos exames aleatoriamente”, diz.

A equipe do check-up do HSL é composta de clínicos gerais com subespecialidade em cardiologia, além de dermatologista, gineco-



### O que mais vitima os brasileiros

1. Doenças cerebrovasculares
2. Infarto agudo do miocárdio
3. Pneumonias
4. Diabetes mellitus
5. Hipertensão
6. Bronquite
7. Insuficiência cardíaca
8. Câncer de pulmão
9. Outras doenças isquêmicas do coração
10. Cirrose e doenças crônicas do fígado
11. Câncer de estômago
12. Miocardiopatias
13. Septicemia
14. Câncer de mama
15. Câncer de próstata
16. Aids
17. Insuficiência renal
18. Doenças do pulmão
19. Câncer de cólon
20. Doenças perinatais

Fonte: Ministério da Saúde (2010)

logista, oftalmologista, urologista, fisiatras, nutricionista, psicólogo, especialistas em saúde bucal e hebiatra. Toda a equipe interage com o corpo clínico e com os coordenadores dos núcleos de medicina avançada. “Estamos discutindo agora com o Núcleo de Cuidados Integrativos a implantação de técnicas meditativas como yoga e reiki para melhorar a qualidade de vida e aliviar os danos do estresse, problema moderno responsável por muitas doenças”, conclui a cardiologista.

Danielli Haddad, cardiologista, CRM 85.158



## O endocrinologista Antônio Chacra alerta sobre a epidemia de diabetes Tipo 2 no mundo

**H**á 194 milhões de pessoas com diabetes no mundo, e a previsão é a de que esse número dobre até 2025. Para falar sobre essa doença que constitui uma verdadeira epidemia, VIVER foi ao encontro do Dr. Antônio Chacra, recém-empossado coordenador do Centro de Diabetes do Hospital Sírio-Libanês. Professor titular em endocrinologia clínica da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), ex-presidente da Sociedade Brasileira de Diabetes e com especialização na Southwestern Medical School da Universidade do Texas, o médico explica o que é a doença, como preveni-la e, nos casos em que isso não é mais possível, a melhor forma de conviver com ela.

### Fala-se muito sobre diabetes, mas poucos a conhecem. O que é essa doença?

Diabetes Mellitus é uma doença causada pela deficiência ou diminuição da ação da insulina. Todos os alimentos são, em última análise, transformados em glicose, que é o combustível do organismo. A insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas, cuja função é quebrar as moléculas de glicose para fornecer energia para as células. Sem a insulina a glicose não é utilizada, aumentando a sua concentração no sangue. Também os alimentos não são armazenados no organismo.

### Há mais de um tipo de diabetes?

Sim. Na verdade, o diabetes não é uma única doença, mas um conjunto de doenças que apresentam em comum o aumento da glicose sanguínea. Há o diabetes Tipo 1, quando o pâncreas produz pouca ou nenhuma insulina. Este tipo de diabetes corre mais na infância e na adolescência, e os pacientes são sempre dependentes da insulina para sobreviverem. O diabetes Tipo 2 é caracterizado pela resistência das células à ação da insulina. Costuma acometer pessoas com massa corpórea elevada e geralmente após os 40 anos. Nos últimos anos, devido à maior ingestão de alimentos industrializados associa-

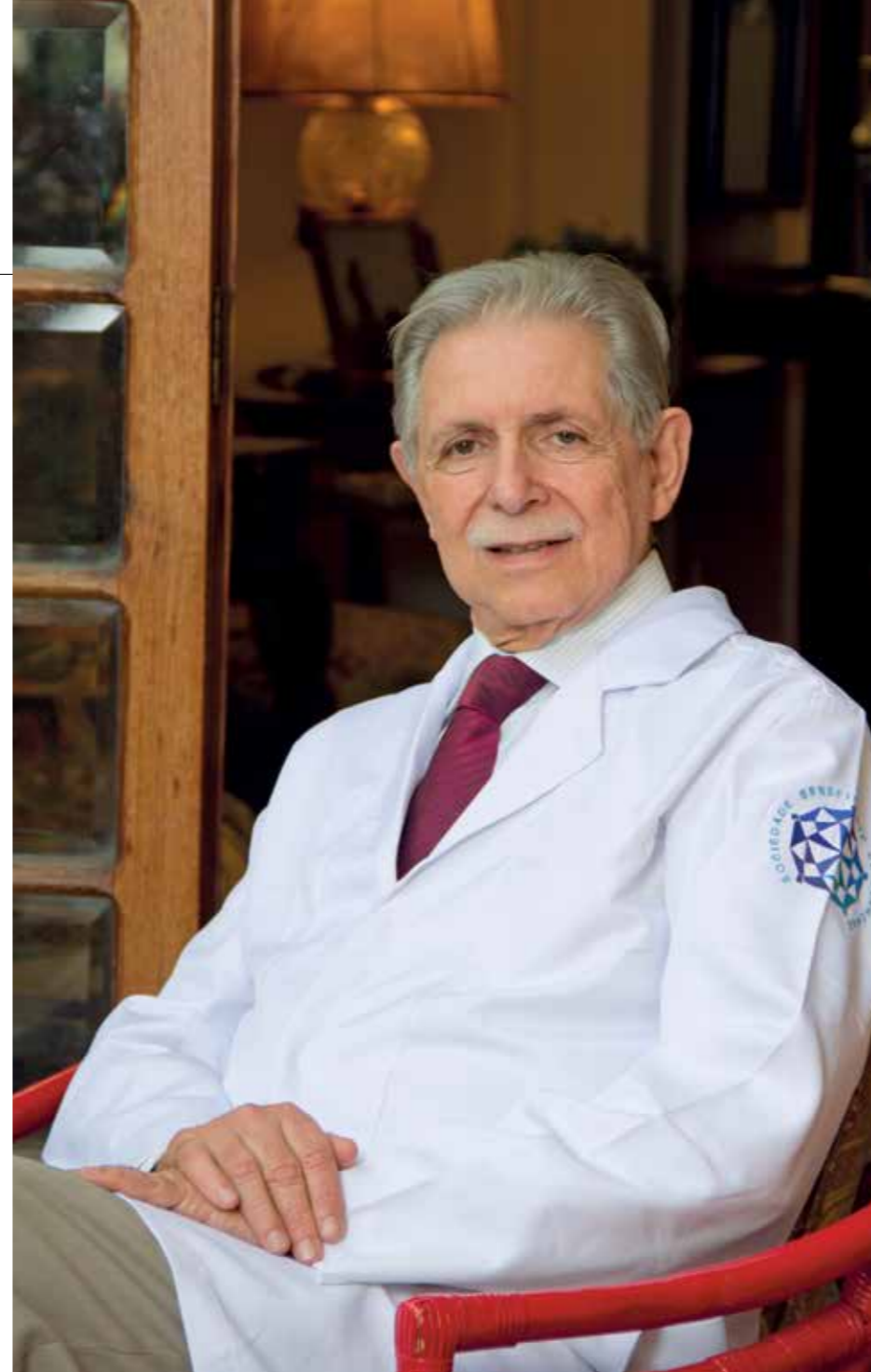
da ao sedentarismo e consequente excesso de peso, tem aparecido também em idades mais precoces. Há ainda o diabetes gestacional que, como o próprio nome indica, aparece durante a gravidez, e na maior parte dos casos está associada ao antecedente familiar positivo para diabetes. Finalmente existe o diabetes associado a outras doenças, como pancreatite alcoólica ou uso de medicamentos como corticoides.

### Como pode ser uma epidemia se não é uma infecção?

Usamos a palavra epidemia quando determinada doença começa a crescer de forma exponencial, como vem acontecendo. O diabetes cresce conforme os países enriquecem. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que 5,1% da população mundial entre 20 e 79 anos tenha a doença e alerta que a incidência aumenta não só nos países industrializados, mas nos que copiam o modelo ocidental. Os casos que mais crescem são do Tipo 2.

### O que está por trás de tanto crescimento?

O diabetes Tipo 1 era denominado diabetes infanto-juvenil no passado. Sabemos hoje que pode surgir também no adulto. Não há no momento uma cura para ele e nem ma-



Julio Villela

neira de preveni-lo. O distúrbio é controlado através de injeções diárias de insulina associadas à monitoração da glicose capilar em material obtido em gota de sangue. Constitui uma doença autoimune e tem aumentado nos últimos anos, mas não na proporção do diabetes Tipo 2. Este, sim, virou uma epidemia que tem como principais causas a má alimentação e o sedentarismo. Está frequentemente associado à hipertensão arterial e aumento do colesterol. Os pacientes também acumulam gordura abdominal, que impede a adequada ação da insulina. A principal complicação é a doença cardiovascular, sendo uma causa importante de infarto e acidente vascular cerebral (derrame cerebral). Outro grande perigo dessa versão da doença é que ela é por muito tempo assintomática, e o paciente só a descobre quando faz exames. Constitui, sem dúvida, a grande maioria dos casos de diabetes.

### Há alguma influência de fatores genéticos?

Sim. Quem tem pais diabéticos apresenta mais chances de desenvolver a doença. Enquanto o diabetes Tipo 1 não pode ser evitado, o Tipo 2, que se instala na maturidade e está ligado ao excesso de peso e a dietas ricas em alimentos de alta densidade calórica, pode ser prevenido.

### Como essa prevenção pode ser feita?

Mantendo-se o índice de massa corpórea abaixo de 25, fazendo atividades físicas regularmente e tendo uma alimentação saudável e controlada. Esse é o segredo para manter longe a diabetes Tipo 2. Não é preciso virar maratonista, bastam 40 minutos de caminhadas diárias.

### Quando já não é possível mais evitar a doença, como manter a qualidade de vida?

É possível conviver com a diabetes Tipo 1 controlando diariamente a concentração de glicose no sangue; na do Tipo 2 é primordial controlar o peso, a alimentação, evitar o sedentarismo e a gordura. Seguindo essas receitas, os doentes terão uma longa vida, com qualidade e sem complicações.

Antônio Chacra, endocrinologista, CRM 13.129

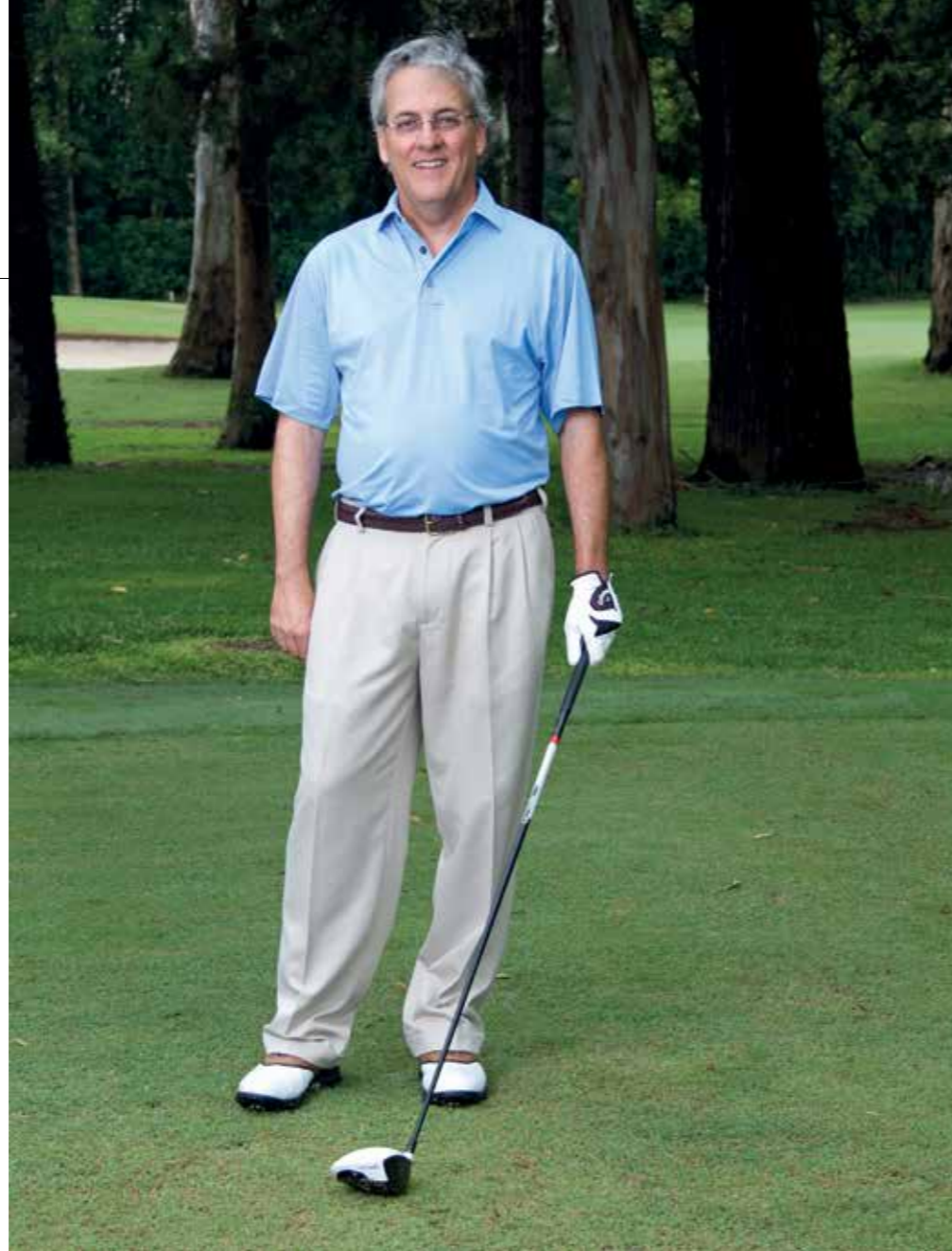
# Uma doença silenciosa

# DIABETES



Golfista talentoso, o cardiologista **Marcos Najm** passa o amor pelo esporte para amigos e pacientes

ambiente é silencioso, e o clima, de extrema concentração. Sempre que inicia uma partida de golfe o cardiologista paulista Marcos Najm precisa focar toda sua atenção na identificação de obstáculos e então traçar uma estratégia para superá-los. "Não existe uma partida igual a outra, não há um campo idêntico a outro. As situações inusitadas podem acontecer a qualquer momento", diz o médico de 56 anos que joga desde a adolescência, quando aprendeu a dar as primeiras tacadas com o pai, o engenheiro Mario Najm, no gramado do São Fernando Golf Club, em Cotia (SP). "Na medicina também é assim. Cada paciente é diferente. Embora as doenças sejam as mesmas, os sintomas e o tratamento variam mui-



# Apaixonado por



to conforme o indivíduo e seu organismo", conta. O médico, que há 24 anos trabalha no Hospital Sirio-Libanês, diz que o aprendizado obtido com o golfe ajuda-o no dia a dia da profissão. "Esse ensinamento que o esporte traz, de observação e desenvolvimento de estratégias, é muito valioso em minha rotina como médico", garante.

Devido ao tempo de dedicação exigido pela medicina, Najm não pode jogar com a frequência que gostaria. Mas aproveita qualquer brecha em sua ocupada agenda para disputar campeonatos amadores, tanto no Brasil como no exterior. "Há dois anos minha equipe ficou em terceiro lugar em uma competição amadora realizada em Buenos Aires, na Argentina", diz o cardiologista, que também costuma aproveitar as viagens profissionais ou de lazer para conhecer novos campos de golfe. "Sempre que viajo visito campos locais. Já joguei partidas em gramados da Europa, Estados Unidos, México e países da América do Sul. Entre todos o que mais me encantou foi o Pebble Beach, na Califórnia", diz. Fundado em 1919, Pebble Beach conta com uma vista magnífica do Oceano Pacífico e costuma sediar diversos campeonatos profissionais.

Apesar da experiência de jogar no exterior, Najm conta que seu campo do coração é aquele em que joga nos fins de semana, o centenário São Paulo Golf Club, na capital paulista. "Poucos anos depois de iniciar meu aprendizado no golfe no campo de Cotia meu pai mudou para o São Paulo Golf Club, e desde então esse é o meu clube. Quando comecei no esporte, ele era pouco divulgado no Brasil, mas hoje há um grande número de pessoas jogando no país", explica. Ele lembra que, no começo da profissão, quando estudava e fazia residência, precisou se afastar um pouco do esporte. Isso porque cada partida de golfe toma três ou quatro horas e ele tinha que se concentrar nas apostilas de medicina a cada minuto. "Mas com o passar dos anos a vida foi se estabilizando e consegui retomar essa ati-

vidade, que, para mim, é um momento de grande lazer e descontração. Ela me ajuda a descansar e a relaxar da rotina profissional", afirma.

O esporte também é uma ótima oportunidade de dividir bons momentos com os amigos. "Depois do jogo vamos para o 'décimo nono' buraco", diz o médico, rindo. E explica: "É que cada partida tem 18 buracos. E costumamos chamar de décimo nono

**+** A observação e desenvolvimento estratégico do esporte são valiosos em minha rotina como médico



Fotos: Julio Vilela

buraco a sede do clube, onde nos encontramos depois do golfe para fechar o dia com almoço e confraternização".

## PAIXÃO COMPARTILHADA

Casado e com dois filhos já adultos, o cardiologista diz que a família inteira é praticante do esporte. "Infelizmente, minha mulher Eliana teve um problema na coluna cervical que não permite que ela continue jogando. Mas nossos dois filhos, Tiago, de 26 anos, e Rafael, de 24, aprenderam conosco. Na minha família gostamos muito de golfe. Tenho também dois irmãos jogadores", diz.

O médico já conseguiu compartilhar a paixão pelo esporte entre colegas de profissão e pacientes, que começaram a dar suas tacadas por influência do cardiologista. "O interessante do golfe é que é um esporte que se pode praticar desde bem cedo até tarde na vida. Tenho pacientes com mais de 90 anos que jogam golfe", diz Najm, que também pratica outras atividades físicas para melhorar seu condicionamento. "Faço musculação e exercícios aeróbicos pelo menos quatro vezes por semana", afirma.

Embora seja um esporte no qual reinam a tranquilidade e a calma, Najm afirma que o golfe também é pontuado por momentos bastante emocionantes. "A maior emoção é conseguir realizar a jogada mais difícil, chamada 'Hole in One', que significa atingir o buraco com uma só tacada. É raro conseguir porque exige uma boa dose de sorte, além de técnica", afirma o médico, acrescentando que não é fácil acertar de uma vez um buraco que está a distâncias que podem chegar a 180 metros. "Quando um jogador de golfe consegue essa façanha é costume pagar uma rodada de bebida aos companheiros. Há jogadores que nunca alcançam o 'hole in one'", explica. Mas os colegas de golfe de Najm podem se considerar privilegiados. Não foi uma, nem foram duas, mas três as vezes em que a rodada de drinques correu por conta do cardiologista.

Marcos Najm, cardiologista, CRM 42.159



**N**ão é de hoje que o bem-estar do brasileiro é questão de interesse nacional. Desde 1998 o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) inclui um suplemento sobre saúde em sua Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad), realizada a cada cinco anos. Em 2009 o Ministério da Saúde decidiu ampliar esse levantamento e lançou a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), cuja primeira edição está em fase de conclusão e deve ser conhecida no segundo semestre. A novidade da PNS é a realização de exames laboratoriais, de sangue e urina, em parte dos entrevistados, atividade que contou com a coordenação do Hospital Sírio-Libanês. “Essa pesquisa com dados inéditos é extremamente importante para que tanto o setor público quanto o privado possam programar o futuro em termos de programas e políticas públicas de saúde”, explica o médico Gonzalo Vecina Neto, superintendente corporativo do hospital. O Brasil gasta 10% do produto interno bruto (PIB) com saúde, algo em torno de R\$ 400 bilhões. Destes, R\$ 180 bilhões vêm do governo, e os outros R\$ 220 bilhões, da iniciativa privada. “O custo dessa pesquisa, que não deve passar de R\$ 20 milhões, é ínfimo perto do que ela representará, ampliando a capacidade de planejamento dos setores públicos e privados”, completa Vecina.

A primeira etapa foi realizada no ano passado, quando funcionários do IBGE visitaram 80.000 domicílios espalhados por 1.600 cidades do país. Os moradores responderam a três questionários diferentes. Um deles, voltado para o domicílio como um todo, tinha o intuito de conhecer as características da moradia e se ela recebia visitas de agentes de saúde. Um segundo modelo foi respondido por cada morador do domicílio pesquisado com questões mais práticas, como a presença de deficiência física e a utilização de serviços de saúde. Já um terceiro questionário foi destinado a um único mo-



Pogonici/Shutterstock

## Como anda a **SAÚDE DO BRASILEIRO**

Pela primeira vez, pesquisa contará com resultados de exames laboratoriais graças a uma parceria do Ministério da Saúde com o IBGE e o Hospital Sírio-Libanês

rador maior de 18 anos em cada residência. Bastante ampla, esta sondagem incluía perguntas sobre hábitos alimentares, tabagismo e doenças crônicas, entre outros assuntos. Os moradores submetidos ao questionário também passaram pela coleta de informações sobre pressão arterial, circunferência de cintura, medição de peso e de altura. “O país já dispunha de dados coletados pelo Pnad e pela Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), mas em âmbito nacional a PSN apresentará uma evolução dos resultados e será um importante material para quem investiga a área de saúde”, diz a pesquisadora do IBGE Maria Lúcia Vieira. E o interrogatório não parou aí. Cerca de 16.000 selecionados do grupo que respondeu ao questionário mais amplo tiveram ainda seu sangue e urina coletados. Os exames laboratoriais servirão para avaliar a prevalência de doenças como diabetes, hipertensão, anemia e dengue, além dos níveis de colesterol e a ingestão de sódio.

Para a realização desses exames, o Hospital Sírio-Libanês fez um acordo de colaboração com duas das mais tradicionais empresas de medicina diagnóstica do país, os grupos Fleury e Dasa (Diagnósticos da América). Os custos do processo devem ficar em torno de R\$ 6 milhões e serão cobertos pelo hospital por meio de renúncia fiscal. “São impostos que o hospital deixa de recolher e devolve à sociedade em forma de serviços”, explica Vecina Neto.

Quem teve amostras de sangue e urina coletadas obterá os resultados laboratoriais. Os que apresentarem algum dado fora dos parâmetros recomendados receberão um alerta sanitário para que busquem atendimento médico. O material coletado será armazenado, sob sigilo, numa soroteca mantida pela Fundação Oswaldo Cruz, e poderá servir como base de pesquisas futuras.

**Gonzalo Vecina Neto**, superintendente corporativo do hospital, CRM 31.754

## RAIOS-X DA SAÚDE

Os exames laboratoriais dos grupos Fleury e Dasa foram realizados sob a coordenação do Hospital Sírio-Libanês. Conheça abaixo a função dessas análises.

### Exames de sangue

**HEMOGLOBINA.** Verifica a presença do ferro, permitindo dessa forma o diagnóstico de anemias e talassemia.

**HEMOGLOBINA GLICADA.** Diagnostica a diabetes sem precisar submeter o paciente a jejum.

**CREATININA.** Se alta, pode estar relacionada a hipertensão, diabetes ou patologias renais graves.

**COLESTEROL TOTAL E FRAÇÕES.** Em excesso (mais especificamente o LDL, chamado de mau colesterol), está relacionado a doenças vasculares e a mortalidade por infarto e acidente vascular cerebral.

**IODO SÉRICO.** Fundamental para o funcionamento da tireoide – produtora de importantes hormônios – o iodo é introduzido no sal desde a década de 50. O objetivo é verificar se a medida oferecida está correta, já que tanto a falta quanto o excesso podem provocar doenças.

**SOROLOGIA DE DENGUE.** São quatro os tipos de dengue no país. A ideia é mapear em quais regiões as pessoas já tiveram um dos tipos da dengue para que medidas profiláticas sejam tomadas, evitando uma segunda contaminação.

### Exame de Urina

**SÓDIO.** O consumo excessivo de sal (cloreto de sódio) eleva a pressão sanguínea. Como há a estimativa de que entre 15 e 20% dos brasileiros sejam hipertensos, e a doença pode levar à morte, é importante investigar os níveis de ingestão de sódio no país.



Sjuchim/Shutterstock



# MUNDO AFORA

OS JOGOS DA COPA DO MUNDO DE FUTEBOL PODEM ESTAR MONOPOLIZANDO AS EMISSORAS DE TELEVISÃO E AS CONVERSAS DE BAR, MAS HÁ MUITO MAIS PARA SE VER E FAZER NAS PRINCIPAIS CAPITALS.



Manuel Hurtado/Shutterstock

## NY

### Piquenique e arte

O Cloisters Museum and Gardens, parte menos conhecida do popular Metropolitan Museum of Art, é um oásis medieval no meio de Nova York. Composto de cinco claustros que foram incorporados de prédios similares na França e quatro acres de jardins, o museu é dedicado à Idade Medieval europeia, abrigando mais de 2.000 obras que abrangem do século XII ao XV. Há tapeçarias, objetos de uso diário, altares, quadros, joias e também um setor dedicado às iluminuras, pintura decorativa aplicada aos manuscritos medievais, com tomos preciosos como "O Livro das Horas de Jeanne d'Evreux" e as obras dos Irmãos Limbourg. Vale fazer uma visita ao prédio e fechar o passeio com um piquenique nos jardins bem cuidados localizados no Fort Tryon Park, no norte de Manhattan, com vista para o rio Hudson. Mais informações: [metmuseum.org/visit/visit-the-cloisters](http://metmuseum.org/visit/visit-the-cloisters).

## BUENOS AIRES

### Viagem no tempo

Inaugurado em 2011 bem atrás da Casa Rosada, sede do governo local, o Museu del Bicentenario é o endereço para quem quer conhecer a história recente da Argentina. Em 5.000 metros quadrados estão expostas fotografias, pinturas e um grande acervo audiovisual compreendendo os 200 anos de independência, de 1810 a 2010. Um dos destaques da exposição permanente é o mural "Ejercicio Plástico" do artista mexicano David Alfaro Siqueiros, pintado clandestinamente em 1933 no teto, chão e paredes de uma adega da mansão de Natalio Botana, fundador do jornal "Crítica", para driblar os censores da ditadura. Depois de anos guardado em um porão, os portenhos finalmente conseguiram transportar o afresco inteiro para o museu e o mural, é hoje um dos mais visitados da instituição. Mais informações: [www.museobicentenario.gob.ar](http://www.museobicentenario.gob.ar).



Divulgação

## LONDRES

### Flores em exposição

De 8 a 13 de julho acontece em Londres a maior exposição de flores do mundo. Os amantes da jardinagem podem se esbaldar no Hampton Court Palace Flower Show aprendendo a fazer uma horta ou pomar ou comprando produtos orgânicos para levar para casa. Para a exposição deste ano serão criados cerca de 50 jardins, inclusive um feito só com rosas e outro onde o elemento dominante é a água. Os sete paisagistas inscritos na modalidade jardins conceituais representarão cada um dos sete pecados capitais. A premiada Rachel Parker Soden, por exemplo, fez um jardim inspirado na luxúria, com as flores recriando um bordel do século passado. Mais informações em [www.rhs.org.uk](http://www.rhs.org.uk).



Wikimedia Commons

## PARIS

### Jazz no parque

O Parc Floral de Paris merece uma visita a qualquer dia do ano. Inaugurado em 1969 ao longo de 28 hectares no centro do Bois de Vincennes, oferece lagoas, coretos, playgrounds, teatros ao ar livre, orquidários, estufas de flores exóticas e dezenas de locais para piqueniques. Em junho e julho o local ainda abriga o Paris Jazz Festival. Neste ano, 31 concertos serão espremidos em oito fins de semana, de 8 de junho a 28 de julho, sempre a partir das 15h. E o melhor: não se paga nada para escutar alguns dos principais nomes do jazz contemporâneo. Nas edições passadas o evento contou com a presença do Hadouk Trio, Ibrahim Maalouf, Lisa Simone (foto) e Stephane Belmondo, entre outros. Mais informações: [www.parisjazzfestival.fr](http://www.parisjazzfestival.fr)



Divulgação

## RJ/SP

### Mestre do surrealismo

Corpos mutantes, relógios que derretem, paisagens de pesadelo... Salvador Dalí (1904-1989) foi um dos pintores mais geniais de todos os tempos. Agora os brasileiros poderão ver parte de sua prolífica obra na mais completa exposição do artista espanhol realizada no país. A mostra "Salvador Dalí" reúne 150 peças entre pinturas, gravuras, fotografias, objetos pessoais e uma instalação que cobrem todos os períodos de seu trabalho, coletados de três dos maiores acervos de Dalí no mundo: o Museu Salvador Dalí nos Estados Unidos, a Fundação Gala-Salvador Dalí e o Museu Rainha Sofia, na Espanha. A exposição fica em cartaz até o dia 22 de setembro no Centro Cultural Banco do Brasil, no Rio de Janeiro, e em outubro segue para temporada no Instituto Tomie Ohtake de São Paulo.



Reprodução



Divulgação/Clarín.com





Arquivo Pessoal

Brilhante cirurgião, o Prof. Dr. **Paulo David Branco** (1928-2013) formou-se no tempo em que médicos não se dedicavam a uma única especialidade, mas a várias. Dedicou sua vida à medicina, dando a mesma atenção exibida na mesa de cirurgia aos cuidados pré e pós-operatórios. Seu amor pela profissão deixou um importante legado à legião de discípulos no Hospital Sírio-Libanês, onde trabalhou por mais de 40 anos, e na Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, onde foi professor: a necessidade de sempre enxergar o paciente como um ser humano, não como mais um caso clínico.



## Cuidado em cada detalhe.

O Hospital Sírio-Libanês existe para cuidar de você. E, para isso, não poupamos esforços. O resultado é um cuidado próximo e humano. Pela segunda vez, fomos recertificados pela Joint Commission International (JCI), um dos órgãos mais importantes do mundo em certificação de excelência em qualidade de saúde. O reconhecimento é um atestado de que o atendimento no Hospital Sírio-Libanês segue todos os protocolos de segurança necessários. Um importante resultado que é também consequência da nossa missão: conhecer para cuidar.



**HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS**  
Conhecer para cuidar.



# Crescendo, cuidamos mais.

Expansão do Hospital Sírio-Libanês.  
O mesmo hospital para mais pessoas.

Nossa missão é cuidar do ser humano. Para nós, fazer isso é fazer o que temos de melhor para você. A nossa expansão é o resultado de toda essa dedicação. Crescer é seguir com responsabilidade e valorização do ser humano.



**HOSPITAL  
SÍRIO-LIBANÊS**

Conhecer para cuidar.

[www.hsl.org.br](http://www.hsl.org.br)

[facebook.com/hospitalsiriolibanes](https://facebook.com/hospitalsiriolibanes)

[plus.google.com/+hospitalsiriolibanes](https://plus.google.com/+hospitalsiriolibanes)



Certificado pela Joint Commission International

Reconhecida como a marca de maior prestígio na área de saúde. Pesquisa realizada pelo Grupo Troiano de Branding/2014.