

REVISTA DO HOSPITAL ALEMÃO OSWALDO CRUZ



LEVE

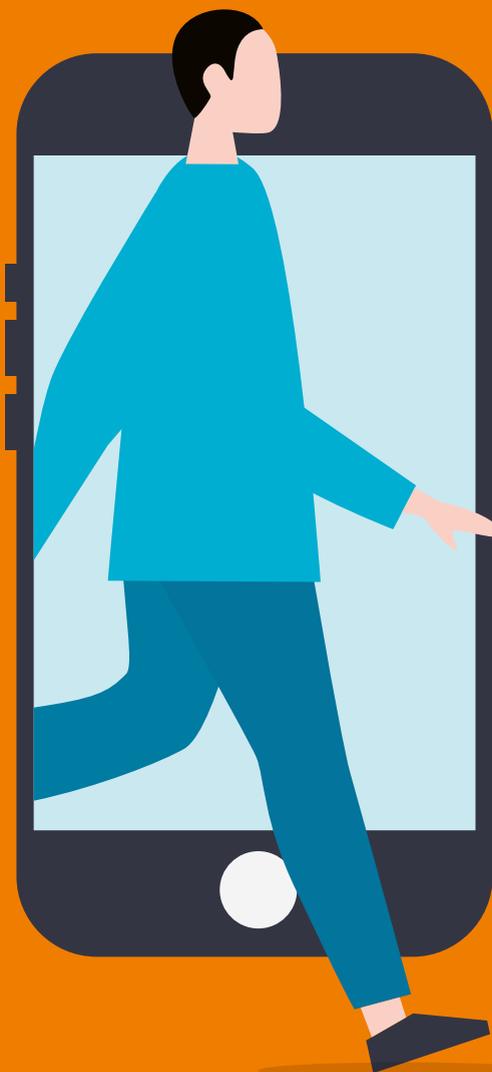


JUN/AGO 2019



RECOMEÇO

SILVIA POPPOVIC
FALA SOBRE
SUA CIRURGIA
BARIÁTRICA,
A VOLTA À
TV E O FUTURO



PARA TODA A VIDA

CONHEÇA O MÉDICO DE
FAMÍLIA, ESPECIALISTA
FUNDAMENTAL PARA
UM CUIDADO COMPLETO
COM A SAÚDE

DESCONECTAR, RECONECTAR

A TECNOLOGIA FACILITA A VIDA E AS CONEXÕES, MAS TAMBÉM VEM NOS AFASTANDO UNS DOS OUTROS. QUAL SERÁ O FUTURO DESSA DEPENDÊNCIA DIGITAL E DAS NOSSAS RELAÇÕES?

A

discussão sobre a relação entre humanos e máquinas não é novidade, mas precisa estar cada vez mais presente em nosso dia a dia. Afinal, com smartphones que, a um toque, resolvem todo tipo de demanda, das rotineiras às mais profundas - já existe até aplicativo para quem busca atendimento psicológico -, é sedutor viver boa parte da vida através das telinhas. No entanto, tanta conectividade tem nos distanciando fisicamente e afetado nossos vínculos mais importantes. Crianças e adolescentes que se ressentem da ausência emocional

de pais que não largam seus celulares, casais que mal conversam e ficam, lado a lado, entretidos com seus próprios aparelhos, amigos que só se falam pelas redes sociais e raramente se encontram ao vivo são sintomas desses novos tempos que nos fazem refletir: para onde estamos indo? Pesquisas e estudos já mostram os efeitos do excesso de vida virtual em nossa saúde física e mental - estresse, insônia, depressão, isolamento e solidão são alguns deles. Para nossa matéria de capa, trouxemos especialistas de diferentes áreas e pessoas que usam a tecnologia em diferentes níveis para falarem sobre esse tema tão urgente e discutirem o futuro das nossas relações. Será que nos renderemos ao digital ou a saturação nos levará a resgatar um modo de viver mais analógico, em que poderemos desacelerar e nos reaproximar - em distância e profundidade - das pessoas que amamos?

Falando em laços, você vai conhecer nesta edição histórias de pessoas que são acompanhadas por médicos de família - profissional muito importante em outros tempos e que, hoje, está cada vez mais presente em consultórios, clínicas e hospitais. Fundamental para um olhar global da saúde, o médico de família acompanha o paciente por toda a vida, ajudando-o a resolver problemas, dos simples aos mais complexos, sempre de olho na prevenção e garantindo mais autonomia para que cada um saiba como cuidar de si. Na seção Conversa, batemos um papo com a apresentadora Silvia Poppovic, que, após passar por uma cirurgia bariátrica, mudou de vida completamente. E agora comemora essa nova etapa com sua volta à TV, no programa *Aqui na Band*. Em Experiências que Transformam, trazemos quatro artistas que usam seu ofício para ajudar quem precisa - e, no processo, também mudam a própria vida.

Ainda nas próximas páginas, você vai desbravar a remota Finlândia, conhecer belos portais arquitetônicos pelo mundo, descobrir como funciona o processo de digestão, tirar dúvidas importantes sobre a vacina e aprender com o chef Alexandre Ribeiro a fazer um baião de dois vegano, inspirado na famosa receita do Bar do Biu. Para fechar esta edição, o escritor Marcelo Maluf aborda precisamente a importância de escrever para não esquecer.

Boa leitura!

Um abraço,
Equipe da revista LEVE



CONSELHO DELIBERATIVO
Presidente do Conselho Deliberativo
Mário Probst
Vice-Presidente do Conselho Deliberativo
Mark Albrecht Essle

Conselheiros
João Carlos Visetti
Julio Muñoz Kampff
Lidia Goldenstein
Marcelo Lacerda Soares Neto
Rodolfo Gerardo Spielmann
Ronaldo Lemos da Silva Junior
Ronald Schaffer

CONSELHO FISCAL
Presidente do Conselho Fiscal
Michael Lehmann
Vice-Presidente do Conselho Fiscal
Ernesto Niemeyer
Conselheiros
Weber Porto
Beate Christine Boltz
Kurt Hupperich
Charles Kriek

CEO
Paulo Vasconcellos Bastian

Superintendente de Desenvolvimento Humano
Cleusa Ramos
Superintendente Assistencial
Fátima Silvana Furtado Gerolin
Superintendente Médico
Dr. Antonio da Silva Bastos Neto
Diretor Clínico
Dr. Marcelo Oliveira Santos
Vice-Diretor Clínico
Dr. Gilberto Turcato Junior
Superintendente de Inovação, Pesquisa e Educação
Kenneth Nunes Tavares de Almeida
Superintendente de Responsabilidade Social
Ana Paula Pinho

COMITÊ EDITORIAL
Cleusa Ramos
Fátima Silvana Furtado Gerolin
Dr. Antonio da Silva Bastos Neto

GERÊNCIA DE MARKETING E COMUNICAÇÃO
Melina Beatriz Gubser
Coordenação Editorial
Michelle Barreto
Apoio Editorial
Rafael Peciauskas, Rafaela Rosas e Sílvio César Carvalho



CEO Douglas Monteiro
Editora-Chefe Alana Della Nina
Editor Marcos Diego Nogueira
Diretora de Arte Flavia Hashimoto
Produção Paula Barradas
Produção Gráfica Sérgio Almeida
Projeto Editorial Alana Della Nina
Projeto Gráfico Danilo Costabile

Colaboram nesta edição:
Texto Alexandre Makhlof, Bianca Naves, Claudia Ribeiro, Dunia Schneider, Luisa Alcantara e Silva, Marcelo Maluf, Pedro Pinhel e Rodrigo Cardoso
Arte Mayra Oglouyan
Foto Gustavo Pitta, Gustavo Scatena, Bruno Marçal e Marcelo Donatelli
Ilustração Daniel Almeida, Marquette e Raquel Botelho
Revisão Kiel Pimenta
Tiragem 10.000 exemplares
Contato: revistaleve@haoc.com.br



6 Colunas

Estar Bem

Reflexões da coach Claudia Ribeiro sobre mudanças e recomeços na vida profissional

Comer Bem

A nutricionista Bianca Naves lista os benefícios das sopas e dos caldos, que, além de esquentarem, fazem bem à saúde

8 Por Aí

Suba a serra: escolhemos cinco destinos no interior de São Paulo e no sul de Minas Gerais para curtir o inverno

11 Inovação

O aplicativo que promete combater a solidão e ajudar idosos, a almofada que ajuda a dormir melhor e a bicicleta para pedalar pelo mundo sem sair de casa

12 Curadoria

O rapper Edgar dá suas recomendações culturais

14 Capa

Nós e a tecnologia: como se dará essa relação em um futuro próximo? Especialistas e usuários - dos analógicos aos mais digitais - discutem os riscos da conexão permanente

24 Horizontes

Portais que contam histórias, refletem culturas e adornam cidades em todo o mundo

28 Conversa

A apresentadora Silvia Poppovic conta sobre sua cirurgia bariátrica, que fez inspirada no pai, que chegou saudável aos 90 anos

34 Especial Saúde

Especialistas do Hospital falam sobre a importância da vacina, explicam o calendário vacinal e esclarecem as dúvidas mais comuns

40 Em Movimento

Mesmo no frio, é fundamental manter a rotina de atividades físicas. Especialistas recomendam cuidados para essa época do ano e indicam esportes indoor

42 Na Cozinha

O famoso baião de dois do nordestino Bar do Biu, em Pinheiros, ganhou uma versão vegana do chef Alexandre Ribeiro

46 Descobertas

Conheça o médico de família, profissional que acompanha a saúde de seus pacientes por toda a vida

52 Destinos

Descubra os encantos da Finlândia, que vão de ricas cultura e história a achados gastronômicos e uma natureza monumental

56 Mentes Curiosas

A fantástica jornada da digestão: acompanhe o caminho que os alimentos percorrem pelo nosso corpo

58 Experiências que Transformam

Miro, Thaís, Pedro e Lucas usam a arte para ajudar outras pessoas. Eles contam como a iniciativa transformou, além da realidade de muita gente, a vida deles

62 Por Dentro do Hospital

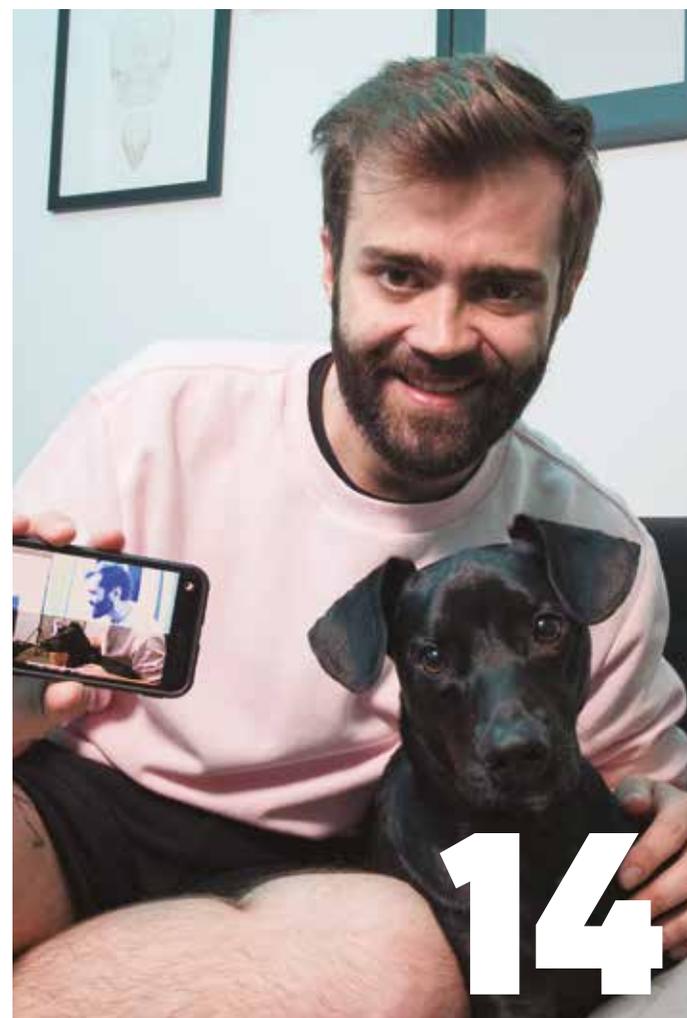
As novidades do Hospital Alemão Oswaldo Cruz

66 Crônica

O escritor Marcelo Maluf fala justamente sobre o ofício da escrita, fundamental para preservar a memória



Sumário



Fotos: Pedro Ladeira / Gustavo Scatena / Ilustração: Raquel Botelho

Fotos: Divulgação / Shutterstock



NO DIGITAL

Este ícone ao lado indica que a matéria que você está lendo também tem vídeo na LEVE digital. Baixe já! O aplicativo gratuito está disponível para iOS e Android. Baixe também o PDF da revista no nosso site: www.hospitaloswaldocruz.org.br



CLAUDIA RIBEIRO
Jornalista, psicanalista, orientadora
profissional e coach de carreira



BIANCA NAVES
Sócia-diretora da NutriOffice e
colaboradora do programa Hoje em Dia,
da Record, a nutricionista é especialista
em cardiologia, nutrição esportiva e em
medicina do estilo de vida

É HORA DE MUDAR?

QUANDO FALAMOS EM CARREIRA, O QUE MAIS ESCUTO É COMO AS PESSOAS GOSTARIAM DE SER MAIS FELIZES NO TRABALHO.

São narrativas constantes de cansaço, físico e mental, que muitas vezes nem sequer encontram uma explicação concreta, apenas uma angústia difícil de identificar. Vejo esse momento difícil com bons olhos. Deixe-me explicar: com o desconforto, vêm alguns questionamentos fundamentais para gerar a verdadeira mudança. O que quero para minha vida? Por que acordo de manhã? Faço diferença na vida das pessoas? Entre tantas outras reflexões...

Nesse ponto, aparece o desejo de mudar de carreira, conquistar uma nova graduação ou buscar um novo estilo de vida, que faça mais sentido. Por outro lado, quando uma pessoa passa por esse balanço, procurar uma nova função pode ser também bastante assustador e paralisante. A vontade de virar empreendedor, por exemplo, pode trazer a insegurança de não ter um salário fixo; mudar de empresa talvez provoque a ansiedade diante do novo. Então, como sair do ciclo de medo e encorajar-se para escutar as próprias respostas? Nesse cenário, não é hora de decisões impensadas, mas de parar, refletir e fazer uma análise profunda de sua trajetória até aqui.

Acredito que olhar para si e se conhecer é o primeiro passo para iniciar uma nova carreira ou promover qualquer mudança na rota profissional. Não adianta buscar resoluções rápidas e prontas, como em tutoriais do YouTube ou nas palestras motivacionais vendidas nos quatro cantos das redes sociais. Esse trabalho é maior e mais demorado que o que se enfrenta no cotidiano, pois exige um mergulho em questões profundas, aquelas que são da constituição do sujeito, do início da formação de quem se é. Chegar perto delas pode ser dolorido e, ao mesmo tempo, maravilhosamente esclarecedor.

Muitos pesquisadores estão atrás do que traz felicidade no exercício da profissão. As respostas são parecidas: usar as potências pessoais, ou seja, fazer aquilo que realmente faz muito bem a você. Isso repercute em bem-estar, aumento de produtividade, amplia os relacionamentos saudáveis e atribui sentido à existência. 🌱

PARA AQUECER E NUTRIR

ASOPA TEM TRADIÇÃO MILENAR. ACREDITA-SE QUE SEJA O PRATO MAIS ANTIGO DO MUNDO, ANTERIOR À EXISTÊNCIA DO FOGO.

Em muitos lugares do mundo, é a refeição principal ou a entrada, ganhando destaque à mesa durante todo o ano - e por toda a vida.

Sopas e caldos - estes, totalmente líquidos - são ótimos aliados para a saúde e uma opção mais leve quando os ingredientes são escolhidos corretamente, já que exige menos esforço do organismo para a digestão. No Brasil - principalmente nas regiões Sul e Sudeste -, o hábito de tomar sopa é vinculado aos meses mais frios. O que é muito vantajoso, pois esse alimento possui alto valor nutricional, oferecendo benefícios que vão além de aquecer o organismo, como hidratar o corpo. Durante essa época, é comum beber menos água ao longo do dia e, mesmo que a gente transpire menos, é importante manter uma boa hidratação. Além disso, as pessoas costumam deixar a salada de lado no inverno, e as sopas e os caldos são uma boa estratégia para conservar um consumo adequado de fibras - que auxiliam na função intestinal e na diminuição do colesterol e da glicose sanguínea -, legumes e verduras, que são ricos em vitaminas e minerais importantes para a saúde e o funcionamento de todo o corpo. Mas é importante saber escolher bem o tipo de sopa, principalmente se ela for o prato principal, pois deve contemplar todos os nutrientes de uma refeição completa, com carboidratos, proteínas e vegetais. Os ingredientes devem ser variados e naturais e é ideal evitar temperos industrializados, que costumam ter muito sódio. Dê preferência a ervas e temperos naturais. Vale, ainda, observar que, no processo de cozimento e de liquidificação, esses alimentos podem perder fibras, vitaminas e minerais.

Sopas e caldos podem ser consumidos por todos, sem restrição de idade. Além disso, são pratos de baixo custo, fáceis de serem preparados e deliciosos. Bom apetite! 🌱

NO DIGITAL 🍏🌐

Confira receitas de sopas e caldos da nutricionista Bianca Naves na LEVE digital. Baixe já o aplicativo gratuito, disponível para iOS e Android.

Ilustrações: Raquel Botelho / Fotos: Arquivo pessoal

Quando o inverno chegar

Fuja para o interior: as cidadezinhas da Serra da Mantiqueira são um convite nos dias frios. Além dos festivais de inverno que acontecem, não faltam opções de passeios, pousadas de charme, restaurantes, lojas e feirinhas que se espalham por paisagens deslumbrantes. Selecionamos cinco destinos nos arredores da capital paulista até o sul de Minas Gerais para todos os gostos, gorros e botas. Confira a seguir

POR **PEDRO PINHEL**



Campos do Jordão

Principal destino turístico de inverno do estado de São Paulo, a cidade recebe o prestigiado Festival Internacional de Inverno, considerado o maior evento de música clássica da América Latina, reunindo mais de 3 mil músicos do mundo inteiro. Além disso, Campos tem um interessante roteiro de bons restaurantes e famosas cervejarias locais. Para os chegados à natureza, suas montanhas podem ser desbravadas por trilhas de diferentes níveis - ou apenas contempladas em um fim de tarde, já que o visual da Serra da Mantiqueira nunca decepciona. Hotéis e pousadas de charme garantem ainda o conforto (e o luxo) dos visitantes. camposdojordao.com.br



Fotos: Shutterstock / Divulgação



Monte Verde

Ao pé da Serra da Mantiqueira, no sul de Minas Gerais, essa charmosa cidadezinha é conhecida como a Suíça brasileira. Monte Verde reúne excelente gastronomia e paisagens deslumbrantes. Sua avenida principal oferece diversas lojas de queijos, vinhos, chocolates, artesanato e badulaques em geral. O Festival de Inverno de Monte Verde conta com concertos de música clássica, shows de pop, rock e música brasileira, peças de teatro, dança e circo. monteverde.org.br



São Roque

Famosa por suas vinícolas, a Estância Turística de São Roque é cheia de atrações. A Estrada do Vinho e a Rodovia Quintino de Lima convidam a conhecer e degustar bons vinhos, e a Vinícola Góes, uma das mais conhecidas da região, oferece seu próprio Festival de Inverno, que, em 2019, acontece nos fins de semana de julho. Além das clássicas degustações e harmonizações de vinho, tem atração musical para todos os gostos: música caipira, MPB, grupos de chorinho e até serestas. A gastronomia local é bastante rica, com diversas opções de cantinas italianas e comida portuguesa. O fondue é outra "atração" são-roquense: a iguaria é servida em diversos restaurantes da cidade. Para os aventureiros, vale visitar o Ski Mountain Park, que conta com pistas de esqui e snowboard, além de passeios a cavalo, trilhas, arvorismo, teleférico, paintball, arco e flecha, entre outras atividades. saoroque.sp.gov.br

Fotos: Divulgação



Paranapiacaba

Outro destino turístico interessante quando o frio dá as caras, a vila, que faz parte do município de Santo André, também sedia seu próprio festival. Marcado para os fins de semana de julho, o Festival de Inverno de Paranapiacaba acontece desde 2001 e já é um tradicional evento da agenda local. Atrações musicais, concertos, filmes, exposições e feiras de arte dão o tom da festa, que acontece em diversos locais, como a Biblioteca de Paranapiacaba, a Casa Fox, o Clube União Lyra Serrano e a Igreja Bom Jesus. Outro passeio bastante procurado na região é a Vila Ferroviária de Paranapiacaba, que conta com uma série de construções restauradas ao longo do percurso. paranapiacabaecotur.com



Cunha

A terra dos ceramistas, com seus charmosos ateliês, é destino certo para quem gosta de arte autêntica. Suas pousadas escondidas em meio ao verde convidam ao sossego - e com certo requinte, já que a oferta de restaurantes é boa. Cercada por belas montanhas, Cunha ainda é um destino de aventura, com acesso ao Parque Estadual da Serra do Mar, que tem muitas trilhas e cachoeiras. Todo mês de julho, a Praça da Matriz de Cunha recebe o tradicional Festival de Inverno Acordes na Serra [na foto acima, Encontro de Folias do Divino na Praça da Matriz], que chega à sua 26ª edição em 2019 com shows de rock, pop, jazz, folk, samba e MPB em um palco montado especialmente para o evento. cunha.sp.gov.br



Fotos: Alex Cavanha / Divulgação

Sono do futuro

Cansados da baixa qualidade do sono, os estudantes da Universidade de Tecnologia de Delft, na Holanda, criaram o Somnox, uma almofada-robô que ajuda você a pegar rapidamente no sono e ter uma noite tranquila. Com design ergonômico, a almofada induz ao relaxamento por meio do ajuste de ritmo da respiração. Vem, ainda, com funções sonoras que reproduzem sons calmantes, canções e meditações guiadas. US\$ 699 meetsomnox.com



Funções sonoras permitem reproduzir até audiobooks

Exercícios cognitivos de respiração guiada

Seu design ergonômico ajuda na correção da postura



O app ainda oferece dicas de cuidadores profissionais

De forma simplificada, permite a troca de mensagens entre pessoas ou em um grupo

Na função Find Home, mostra o caminho certo da casa do usuário e notifica os principais contatos

Mão amiga

O Joining Hands (juntando as mãos, em tradução livre) é um aplicativo simples desenvolvido para combater um mal cada vez mais frequente: a solidão. O app conecta pessoas - sobretudo idosos - solitárias ou em situação de vulnerabilidade a um grupo de suporte - ou seja, quem está disposto a ajudá-las. O Joining Hands também conecta amigos, namorados e familiares e traz, ainda, uma agenda para marcar compromissos importantes e lembretes, como o horário de uma medicação. £ 2.99 joining-hands.com

Downloads ilimitados de diversos cenários que permitem ao usuário pedalar "ao ar livre"

Aventuras indoor

Uma bicicleta ergométrica que vem com um personal trainer: assim podemos definir a tecnológica NordicTrack Commercial S22i Studio Cycle. Com uma tela touchscreen de 22 polegadas acoplada, essa superbike exibe treinos comandados por diferentes professores, transferindo para casa a atmosfera energética de uma aula ao vivo. As pedaladas acontecem em diversos cenários - desde uma academia de spinning até os vales chilenos. US\$ 1.990 nordictrack.com



Registro de estatísticas como frequência cardíaca e quilometragem alcançada

Acompanhamento diário de refeições e sugestões para a ingestão de calorias

Inspiração futurista

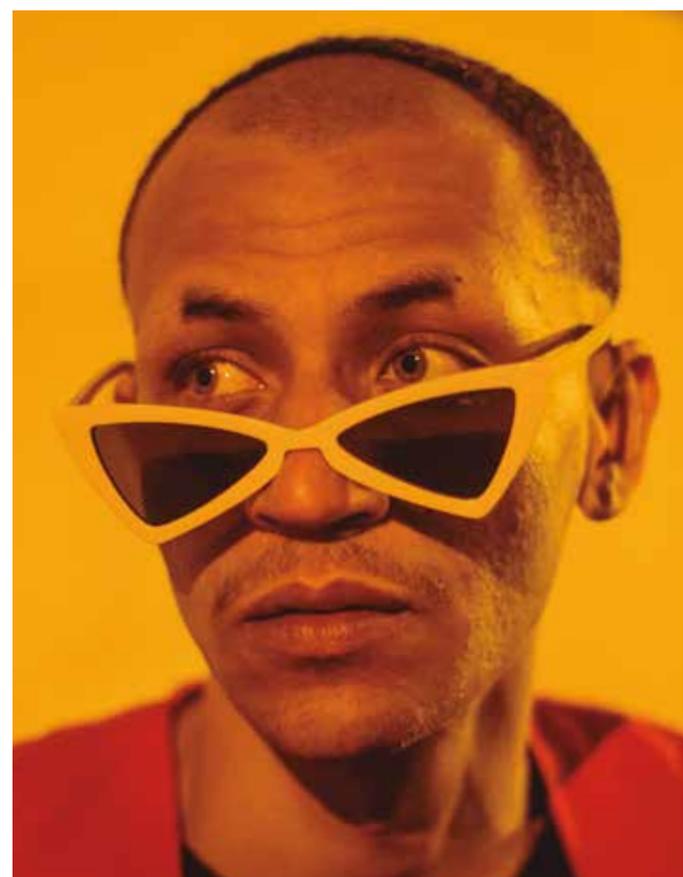
O cantor Edgar indica suas preferências em livros, música, filmes e séries

POR **MARCOS DIEGO NOGUEIRA**

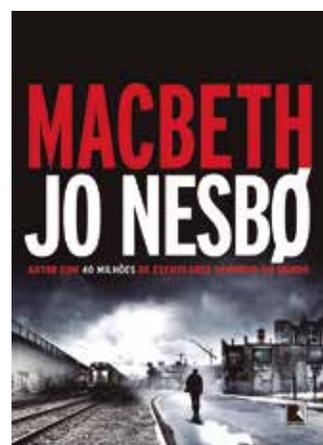
CANTOR E COMPOSITOR NASCIDO EM GUARULHOS, EDGAR ESTÁ EM ALTA NO MUNDO DA MÚSICA após lançar seu quarto álbum, *Ultrassom*. Produzido por Pupilo, ex-Nação Zumbi, o projeto cria paisagens sonoras de uma sociedade futurística dominada pelo plástico e pela vida high-tech. Ao vivo, Edgar também é um artista único: com figurinos produzidos a partir de materiais descartados e reciclados, faz de seus shows uma verdadeira experiência sensorial. Não à toa, cita como um de seus livros favoritos a aventura futurista *O caçador cibernético da Rua 13*, de Fabio Kabral (Ed. Malê). “É uma espécie de afrofuturismo muito sincero e envolvente”, recomenda ele, que, a pedido da LEVE, selecionou outros favoritos em cultura para os leitores.



DICA DO EDGAR

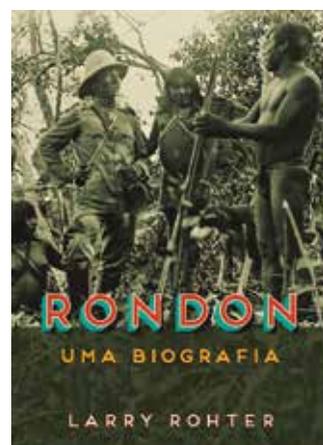


LIVROS



MACBETH JO NESBØ

Músico e economista norueguês, Jo Nesbø é hoje um dos escritores mais aclamados da Europa. Aqui, ele reconta a famosa tragédia escrita por Shakespeare no melhor de seu estilo: um thriller policial atual. Ed. Record



RONDON - UMA BIOGRAFIA LARRY ROHTER

Militar e sertanista mato-grossense nascido em 1865, Cândido Rondon tem sua história como desbravador do oeste do Brasil e fundador do Serviço de Proteção ao Índio detalhada nesta biografia. Tradução de Cássio de Arantes Leite.

Fotos: Pedro Ladeira / Divulgação

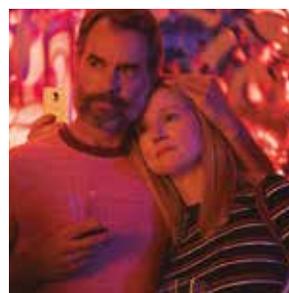
SÉRIES



DICA DO EDGAR

AMERICAN GODS

“Baseada no livro de Neil Gaiman, a série retrata uma sociedade em que os deuses se transformaram em marcas famosas de consumo.”



CRÔNICAS DE SAN FRANCISCO

Inspirada em uma coleção de nove livros escrita entre 1978 e 2014, a série fala da volta da autora à cidade estadunidense após 23 anos, e sua relação com os moradores de uma pensão e com a comunidade LGBTQ+.



BIG LITTLE LIES

Chega à segunda temporada a série com Nicole Kidman, Shailene Woodley e Reese Witherspoon. No enredo, três mães se aproximam por causa de seus filhos, que estudam na mesma escola, e uma sequência de acontecimentos as leva a atitudes extremas.

FILMES



DICA DO EDGAR

TATUAGEM

“O filme é fantástico! Ele se passa nos anos 70, mas é um recorte atual e que se repete todos os dias. Um amor proibido e suas consequências.”



ROCKETMAN

A história de Reginald Dwight, o pianista prodígio que se torna uma estrela da música sob o nome de Elton John, é retratada nesta cinebiografia dirigida por Dexter Fletcher, o mesmo de *Bohemian Rhapsody*.



O MENINO QUE DESCOBRIU O VENTO

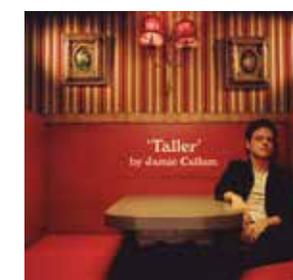
Neste drama baseado no livro de memórias *The boy who harnessed the wind*, o jovem estudante William Kamkwamba baseia-se em um livro de ciências para construir uma turbina eólica e salvar seu vilarejo da miséria.

MÚSICA



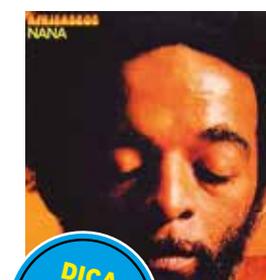
TITANIC RISING WEYES BLOOD

A cantora e compositora Weyes Blood, nome artístico de Natalie Mering, celebra seu quarto álbum com melodias vocais e bases minimalistas com pianos, beats e orquestrações. O projeto recria um clima nostálgico sem tirar o pé da atualidade, com referências que vão de Fleetwood Mac a Dusty Springfield.



TALLER JAMIE CULLUM

Depois de um hiato de cinco anos sem gravar, o pianista e cantor inglês, símbolo do jazz pop, chega com seu oitavo disco pronto para surpreender: gravado em um estúdio caseiro, *Taller* traz uma sonoridade pouco explorada por Cullum e mais voltada para o R&B, além de letras pessoais que, segundo ele, são uma homenagem à sua esposa.



DICA DO EDGAR

AFRICADEUS NANÁ VASCONCELOS

“É uma viagem do autor que, sem dizer uma palavra, consegue trazer todo o entendimento da diáspora.”

A vida pós REVOLUÇÃO DIGITAL

A TECNOLOGIA ESTÁ CADA VEZ MAIS PRESENTE EM TODOS OS ASPECTOS DA VIDA - SOCIAL, PROFISSIONAL, PESSOAL - E VEM TRANSFORMANDO, INCLUSIVE, NOSSO JEITO DE NOS RELACIONAR. AFINAL, VAMOS MESMO PRECISAR DE UM SMARTPHONE PARA TUDO OU CHEGAREMOS AO LIMITE DA VIDA VIRTUAL PARA, ENFIM, RETOMAR O CONTATO MAIS HUMANO?

POR **ALEXANDRE MAKHLOUF**

Ilustração: Shutterstock



Capa

Começo esta reportagem com um desafio: será que você consegue chegar ao fim do texto sem checar seu smartphone? Ainda que o “sim” como resposta possa parecer óbvio em um primeiro momento, ler uma matéria como esta pode ser um evento constantemente interrompido por distrações digitais, como notificações de e-mail, WhatsApp ou Instagram. Talvez movido por essa provocação, você siga em frente até o fim do texto sem nem tocar no aparelho. Então, vamos a um novo questionamento: tente se lembrar do último encontro que você teve, seja com um grupo de amigos, com a família ou com a parceira ou parceiro. Quantas vezes você ou seus interlocutores “saíram” da conversa para dar uma olhada na telinha? Mesmo quando achamos que estamos no controle, a influência da tecnologia em nossas vidas se dá de forma muito mais intensa do que nos damos conta. Intensa a ponto de levar crianças e adolescentes para as ruas da Alemanha, em setembro do ano passado, com cartazes que diziam: “Brinquem com a gente, não com seus celulares”, em protesto contra os pais e mães que não largam o aparelho. Se a atitude dos pequenos parece exagerada, diversos estudos mostram que ela é mais do que justificada. A revista acadêmica *Developmental Science* divulgou recentemente uma pesquisa que aponta que crianças entre 7 meses e 2 anos são mais irritáveis e menos curiosas para explorar o mundo quando as mães ficam muito tempo no telefone. Outro estudo, conduzido pela AVG, gigante de segurança online, entrevistou 6 mil jovens entre 8 e 13 anos e mostrou que a maioria se sente desimportante quando os pais ficam no celular.

“A Pina combinou comigo e com o pai dela que, quando a gente estiver muito tempo no celular, ela pode chamar nossa atenção. Ela fala: ‘Mamãe, papai, vocês vão perder minha infância’”, conta a maquiadora Vanessa Rozan, 38 anos, sobre a filha de 7. Para estimular a vida offline da menina, Vanessa incentiva o lado artístico dela - Pina sempre gostou de pintar, desenhar e recortar. Mas sem radicalismo: os de-



Foto: Divulgação

“A Pina combinou comigo e com o pai dela que, quando a gente estiver muito tempo no celular, ela pode chamar nossa atenção”

**Vanessa Rozan,
38 anos**

O CORPO SENTE

O abuso da tecnologia também traz consequências físicas

Dores de cabeça, tensão nos ombros e até taquicardia podem ser alguns sinais do excesso de tempo que passamos no virtual, mas a qualidade do sono é um dos maiores pontos de atenção: a luz emitida pelas telas de celulares e computadores estimula o cérebro e dificulta nosso relaxamento, além de poder causar problemas visuais se os gadgets forem usados com muita luminosidade em ambientes escuros.

“Alterações bioquímicas de forma recorrente, contínua e prolongada vão, segundo alguns estudos, modificando a estrutura cerebral. Regiões do cérebro como o giro do cíngulo, muito relacionado a questões de emoção, comportamento e relacionamento social, ficam menos ativas, como se sofressem uma atrofia, em pacientes que usam tecnologia em excesso. Isso pode levar a vários graus de entorpecimento emocional”, explica o neurologista Dr. Eli Faria Evaristo.

O tratamento, nesses casos, é o acompanhamento psicológico e, se necessário, psiquiátrico. Mas existem mecanismos que podemos adotar no dia a dia para tentar reduzir esse consumo (veja boxe na pág. 22). “Tecnologia sempre vai existir e acredito que a resposta para como lidarmos com ela já está aparecendo. Cada vez mais as pessoas estão buscando se reconectar consigo mesmas, com o outro e com a natureza para resgatar essa riqueza que as relações não digitais têm”, completa o psicólogo Danilo Faleiros.



senhos da Netflix e os joguinhos no smartphone da mãe também têm vez. Não existe um limite de horário estabelecido por dia, mas a estratégia é sempre oferecer uma brincadeira analógica primeiro, para dar vazão às aptidões manuais de Pina. “A verdade é que nenhuma pessoa do mundo vai oferecer o tanto de possibilidades que um smartphone pode te dar. Está tudo ali, a um clique: um furo de reportagem, um meme, uma fofoca, uma série. A princípio, por impulso e adição, aquilo vai ser sempre o mais legal. Você só recebe, não precisa ceder energia nenhuma. Mas tento ensinar para a Pina que, nos relacionamentos com família e amigos, existe uma troca, você tem que se colocar, e isso é muito positivo”, diz a maquiadora, que, dona de um perfil no Instagram com mais de 1,1 milhão de seguidores, se mantém conectada o tempo todo, mas sempre vigilante ao significado dessa relação com a tecnologia. “Ao mesmo tempo que me ajuda a resolver as burocracias do dia a dia, como cha-

Foto: Shutterstock

mar um motoboy para entregar algo ou fazer uma reunião por FaceTime, sei que sou refém desse negócio que está sempre na minha mão”, pondera. Outra preocupação de Vanessa, que é apresentadora do programa *Esquadrão da Moda* (SBT), é usar suas redes para provocar reflexões sobre feminismo, padrões de beleza e maternidade real, conteúdo que gera bastante interação com as mulheres que acompanham seu trabalho. Nos stories do Instagram, ela faz perguntas sobre os temas e compartilha as respostas das seguidoras, comentando e mostrando diferentes pontos de vista, além de reforçar que a vida que vemos nas telas nem sempre corresponde à realidade. “Às vezes, posto uma foto linda, toda maquiada, mas naquele momento estava mesmo era de cara lavada, sem ter dormido direito porque a Pina estava doente. Tento dizer isso na legenda ou nos comentários. Temos que usar a tecnologia de maneira lúcida.”

A VIDA IMITA A WEB

Além da interação com as outras pessoas, a tecnologia também vem mudando a maneira como nos relacionamos com nós mesmos. O efeito de assistir a essa vida perfeita dos outros nas redes sociais, onde só se compartilham fotos de sorrisos e conquistas, pode gerar ansiedade, irritabilidade e até sintomas de depressão. “Essa dependência também pode prejudicar nossa tomada de decisão. O smartphone oferece recompensas imediatas e isso faz com que, quando precisamos escolher algo que vai ser benéfico no médio ou longo prazo, prefiramos a gratificação instantânea, o que nem sempre é o melhor caminho”, explica o psicólogo Danilo Faleiros, do Hospital Alemão Oswaldo Cruz.

Essa dependência acontece porque receber uma curtida em uma rede social ou uma notificação de que alguém de que você gosta enviou uma mensagem é um estímulo que libera no nosso organismo serotonina e dopamina, neurotransmissores ligados a prazer e recompensa.

Diversos estudos ao redor do mundo já mostram que pessoas que usam muito smartphones têm níveis aumentados dessas substâncias. Para saber se estamos pelo menos um pouquinho viciados, Danilo propõe um exercício. Você já esqueceu o celular em casa e se pegou pensando no que faria sem ele? “É assim que um fumante se sente quando esquece o cigarro. O sintoma de abstinência é muito parecido”, responde.

Ainda que não oficializado pelo Conselho Federal de Medicina, o vício em tecnologia é uma realidade já observada nos consultórios. Já existe a classificação científica de transtorno para pessoas adictas em sexo virtual ou jogos online, de acordo com a quinta edição do *Manual de desordens e transtornos mentais*, publicada em 2013. “Isso mostra que, com o tempo, o uso excessivo de smartphones, celulares e computadores também pode ser classificado como um transtorno médico”, completa o Dr. Eli Faria Evaristo, neurologista do Hospital.

À MODA ANTIGA

Se a ideia de futuro - próximo, importante que se diga - se parece assustadoramente com uma realidade como a do filme *Her*, de Spike Jonze, no qual, em um mundo cada vez mais digitalizado, um homem se envolve amorosamente com sua assistente virtual, vale observar que a saturação tecnológica está fazendo muita gente dar alguns bons passos para trás. Caso do próprio Vale do Silício: na meca da economia digital californiana, os barões da tecnologia estão mandando seus filhos para escolas e jardins de infância onde celulares, tablets e computadores são proibidos.

A história de Eduardo Trevisan, 28, que trabalha como brand manager no Nubank, e de seu vira-lata Pingo, de 1 ano e meio, é um exemplo mais próximo desse fenômeno de voltar às raízes. O combo rotina corrida, excesso de trabalho e morar sozinho fazia com que Eduardo se sentisse cada vez mais recluso e isolado. Quando viu a possibilidade de adotar um animal, entendeu

Capa

que aquele poderia ser um caminho para transformar sua realidade. “Foi uma oportunidade de resgatar um cachorrinho e também de ter uma companhia em casa. Hoje, acho que ele me ajudou muito mais do que eu a ele. Saio muito mais, encontro mais as pessoas de que gosto e vivo uma vida menos digital, já que me adapto às demandas do Pingo de brincar e passear”, conta.

Na relação entre os dois, a tecnologia está presente de uma forma que também vem se tornando comum entre os donos de pet. Eduardo tem uma câmera instalada em casa pela qual pode, em tempo real, ver e falar com Pingo. O recurso, no entanto, acaba sendo uma via de mão única, já que ele evita chamar o cachorro desde que percebeu que isso o deixava confuso e ansioso. “Isso me ajuda a cuidar dele, ver se ele está bem, e a me sentir mais próximo. Tento enxergar cada vez mais o lado funcional da tecnologia, como usá-la a nosso favor”, diz. “Tento aplicar essa lógica no trabalho também. Não me cobro mais por ter mensagens não lidas, por não responder a todos na hora, por estar online e não estar disponível. Procuro ter o meu ritmo de vida e encaixar a tecnologia dentro dele, onde cabe.”

Trabalhar desconectado, aliás, é algo que o professor João Braga, 58, faz desde que entrou para a academia. Responsável pelas disciplinas de História da Moda e História da Arte na Fundação Armando Álvares Penteado (Faap) e na Faculdade Santa Marcelina, ambas em São Paulo, ele usava, até poucos anos atrás, retroprojetores e slides para dar aulas. “Os alunos achavam um barato, falavam que era vintage, estiloso, mas a verdade é que eu sempre fui avesso a tecnologias”, conta.

Avesso mesmo: João não tem celular - se quiser falar com ele, o jeito é ligar para um telefone fixo e, caso ele não atenda, deixar um recado na secretária eletrônica. Ele sempre retorna. Internet e TV também não têm espaço na casa. Apenas um rádio, que é ligado diariamente, e uma biblioteca com mais de 20 mil títulos. O tablet chegou em 2014, presente de uma aluna,



Foto: Gustavo Scatena

“Não me cobro mais por ter mensagens não lidas, por não responder a todos na hora, por estar online e não estar disponível”

**Eduardo Trevisan,
28 anos**

mas permaneceu dois anos e meio embrulhado no papel celofane até que o professor decidisse abri-lo para ver fotos dos sobrinhos, que sua irmã sempre mandava.

Para se adaptar à rotina digital das faculdades, como divulgar as notas nos portais internos e montar apresentações em PowerPoint, João conta com a ajuda de colegas e alunos. Recentemente, também criou uma conta no Instagram, a pedido de seus pupilos, para divulgar os conteúdos ensinados em sala e outros materiais complementares. "Criei o 'momento Você Sabia' para postar curiosidades e meus alunos adoram. Mas, como não tenho internet em casa, não respondo na hora, só quando levo o tablet para algum lugar. Nasci em uma época que não tinha nada disso e não desenvolvi o hábito da tecnologia. Gosto de ficar quieto, não quero ser o primeiro a divulgar absolutamente nada e continuo vivendo. Não recrimino e não nego as facilidades da internet, mas vivo bem sem ela", brinca.

João admite, no entanto, que vem se adaptando para se relacionar com colegas e alunos. Mas com críticas e sem muitas exceções. Por estar quase sempre desconectado, ele repara com mais facilidade quando alguém pega o celular durante um almoço ou na classe - o aparelho, é preciso deixar claro, é terminantemente proibido em suas aulas. "Minha metodologia é antiga, mas funciona. O ato de pegar o lápis e copiar da lousa estimula e ajuda no aprendizado. Também peço que os alunos ajustem a postura na hora de escrever - consciência corporal ajuda a gente a se perceber", explica. E, sempre que pode, ele evita as apresentações digitais, que demandam apagar a luz da sala, para poder olhar para todos os alunos e responder às perguntas de cada um. "A tecnologia onipresente é um caminho sem volta, mas o contato humano é imprescindível na nossa vida. Falar com os outros usando a ponta do dedo não faz sinapses." 🌐

MODO AVIÃO

O neurologista Dr. Eli Faria Evaristo dá três dicas para reduzir o tempo gasto no celular



TIRE AS NOTIFICAÇÕES

"Cada like ou mensagem que faz seu celular tocar ou vibrar vai liberar dopamina no organismo e isso te deixará acostumado com aquela recompensa. Sem essa sinalização, a relação com a tecnologia pode melhorar."



DEIXE O CELULAR MENOS SEDUTOR

"Estudos sugerem que, se o fundo de tela for menos convidativo, vamos pegar o aparelho com menos frequência. Por isso, escolha imagens em preto e branco ou sem muito contraste para não incentivar o hábito."



ESTABELEÇA HORÁRIOS PARA SE DESLIGAR

"A luminosidade atrapalha a indução do sono e isso pode trazer problemas. Então minha sugestão é, depois das 22h, por exemplo, evitar o uso de celular e preferir atividades que não envolvam telas."

Foto: Bruno Marçal



Não recrimino e não nego as facilidades da internet, mas vivo bem sem ela"

João Braga, 58 anos

ARCOS HISTÓRICOS

PRESENTES EM DIVERSAS CIVILIZAÇÕES, OS ARCOS PODEM REPRESENTAR IMPONENTES PORTAIS, HOMENAGENS A CONQUISTAS HISTÓRICAS OU UM ADORNO ARQUITETÔNICO CARACTERÍSTICO DAQUELA CULTURA. CONHEÇA QUATRO DESSES BELOS MONUMENTOS PELO MUNDO

POR **PEDRO PINHEL**

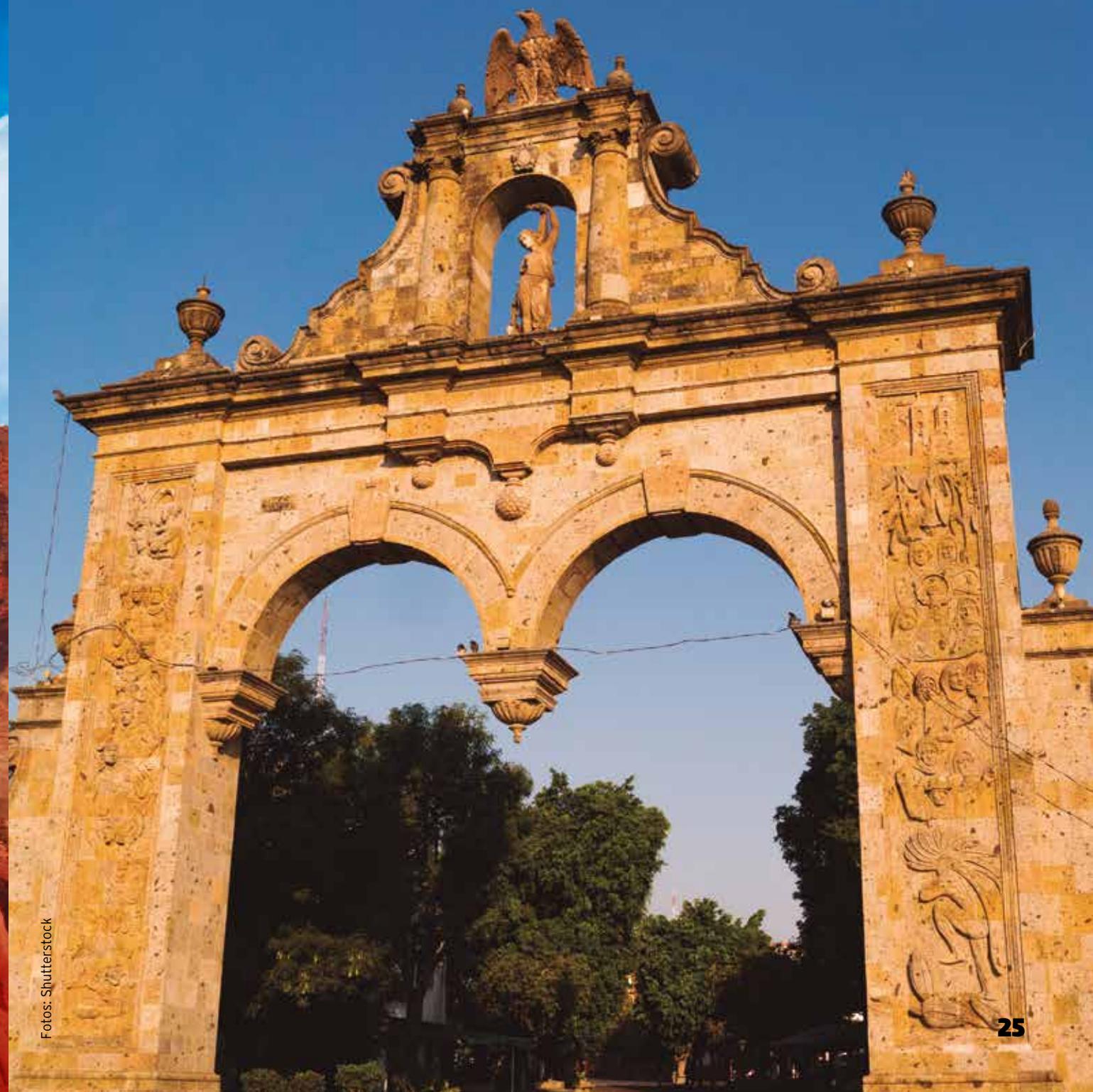


Delicate Arch Estados Unidos

Localizado no Parque Nacional dos Arcos, em Utah, é o mais famoso dos quase 2 mil arcos do parque, todos originados a partir de formações rochosas. Considerado um dos maiores tesouros geológicos do planeta, o Delicate Arch tem quase 15 metros de altura e mais de 10 de largura. O apelido Delicate (delicado, em português) surgiu em 1934, em um artigo que o descreveu como "o arco mais delicadamente esculpido em toda a região". A trilha de acesso, com 4 quilômetros de extensão, é considerada difícil, e a segurança do parque recomenda que seja evitada durante picos do inverno e do verão.

Arco de Zapopan México

Construído em 1982 para homenagear a fundação da cidade de Zapopan, em 1582, e também a memória de seus fundadores, o Arco de Zapopan é o principal monumento da cidade, localizada no estado de Jalisco, na região central do México. Situado em meio a uma área verde, é também o portal de entrada da cidade. Idealizado pelo arquiteto Guillermo Gonzales Ibarra e por sua esposa, Maria Del Carmen Rábago, o monumento de estilo colonial tem mais de 20 metros de altura, além de uma série de adornos, uma fonte e uma imponente águia no topo.





Arcos da Lapa

Brasil

Nome popular do antigo Aqueduto da Carioca, os Arcos da Lapa são um dos grandes cartões de visita do Rio de Janeiro. Frequentemente associado à fama boêmia do bairro da Lapa e próximo a duas das mais importantes e tradicionais casas de show da cidade - a Fundação Progresso e o Circo Voador -, o monumento foi idealizado e construído em meados do século 18. Impressionante exemplo da arquitetura e da engenharia da época, o aqueduto era utilizado para o transporte das águas do Rio Carioca para a população da cidade.

Arco de Constantino

Itália

Fonte de inspiração para o famoso Arco do Triunfo, em Paris, e diversos outros monumentos do mesmo estilo ao redor do mundo, o Arco de Constantino, em Roma, é o mais famoso dos quatro "arcos triunfais" da cidade, que inclui o Arco de Tito, o Arco de Septímio Severo e o Arco de Giano. Localizada ao lado do Coliseu e em frente à Via Sacra do Fórum Romano, a estrutura de 21 metros de altura, 25 metros de largura e 7 de profundidade foi esculpida em 315 d.C. para homenagear a vitória do então imperador Constantino na Batalha da Ponte Milvia.



NOVOS COMEÇOS

SILVIA POPPOVIC NUNCA TEVE PROBLEMA COM SEU PESO, MAS, EM BUSCA DE UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL, DECIDIU, HÁ UM ANO E MEIO, REALIZAR UMA CIRURGIA BARIÁTRICA. HOJE, 47 QUILOS MAIS MAGRA, COMEMORA A NOVA FORMA, A SAÚDE E O RETORNO À TV

POR **LUISA ALCANTARA E SILVA**

Foto: Divulgação/Band



A apresentadora e jornalista Silvia Popovic, 64 anos, está renascendo. Há um ano e meio, passou por uma cirurgia bariátrica e mandou embora, além de 47 quilos, dores no corpo e cansaço - e defende que a decisão teve a ver com saúde, não com estética. "Nunca tive problema com meu peso, mas quero viver até os 95 e preciso chegar lá bem", conta ela, que também comemora seu retorno à TV, após quase dez anos afastada. Silvia estreou, no fim de maio, o programa *Aqui na Band*, na Rede Bandeirantes, que apresenta todas as manhãs ao lado de Luís Ernesto Lacombe. Ela também é bastante ativa nas redes sociais, espaço que usa para levantar bandeiras importantes, como empoderamento feminino e autoaceitação. Dia sim, dia não, posta em sua conta no Instagram fotos de seus looks com legendas brincalhonas, como "Divando na pantalonada de bicho" e "Estou me achando com essa calça de couro", incentivando seus seguidores (mulheres, principalmente) a pensar na moda ageless, sem idade. "Tento mostrar a possibilidade de se reinventar a qualquer momento da vida", diz. A apresentadora também faz vídeos para a Natura, em que fala sobre protagonismo feminino para um público de consultoras da marca. "Fiz a cirurgia e as coisas estão acontecendo", afirma ela, que operou no Hospital Alemão Oswaldo Cruz. "Tudo acontece quando você assume sua vida, e quero poder compartilhar isso." Em entrevista à LEVE, ela conta sobre esse recomeço e o prazer de viver uma vida mais saudável. Confira a seguir.

Conversa

LEVE: Como era a sua relação com a balança?

Sílvia: Fui gorda a vida toda, então tive muitos momentos, uns mais fáceis, outros menos. Mas, no geral, nunca tive grandes problemas com minha forma física, eu não era nem de me pesar, porque sentia meu corpo no conjunto dele.

O que te levou a fazer a cirurgia?

No mesmo ano em que completei 60 anos, minha filha estava com 18 e meu pai com 90. Foram datas muito simbólicas para mim. Minha filha tinha a vida pela frente e eu, otimista que sou, pretendo viver até os 95. Ou seja, são mais 35 anos pela frente. Fiquei pensando que sobreviver por todo esse tempo, sem qualidade de vida, não ia ser bom. Porque uma coisa é você estar gorda quando é jovem, outra é quando está mais velha.

Quais são as principais diferenças?

Quando jovem, você não vê tanto as consequências do excesso de peso. Mas, depois, o corpo reclama, começa a doer o joelho, a sola do pé, a mobilidade não é a mesma... Então comecei a perceber que envelhecer assim, pesada, não ia ser bom para mim.

Você chegou a ter problemas de saúde relacionados ao excesso de peso?

Não tive grandes problemas, mas tomava remédios para controlar colesterol e triglicérides. E, por exemplo, quando eu usava salto ficava com muitas dores, o que começa a atrapalhar a rotina. Vi a cirurgia como um jeito de viver realmente bem esse meu último terço de vida, e não sobreviver me arrastando.

Como foi a preparação para a cirurgia?

Não teve nada especial, eu estava com a cabeça feita para isso. Não tenho outras compulsões, além de comer mais do que o necessário. Nunca bebi nem usei qualquer droga, então minha preparação foi focada nas conversas que tive com meu cirurgião, o Dr. Ricardo [Cohen, coordenador do Centro Especializado em Obesidade e Diabetes do Hospital Alemão Oswaldo Cruz].

Você costumava fazer regime?

Tentei várias dietas. Esgotei todas as alternativas e vi que era a hora de fazer isso. Ser gorda nunca foi algo que me atrapalhou muito, mas eu tinha algumas frustrações.

Quais?

Não dava para usar a roupa de que eu gostava. Não era eu que escolhia a roupa, mas a roupa que me escolhia. Então ficava limitada. E também tinha o problema das dores e do cansaço. Estou adorando agora estar mais leve, me sentindo muito bem.

O que tem sido o melhor dessa perda de peso?

Ah, desde uma cruzada de perna dupla, em que você põe a perna por baixo e ainda vira o pé no tornozelo, até a disposição. Estou mais ágil, não me canso. Recentemente, por exemplo, fiz uma viagem para o Egito. Era sobe no camelo, desce do camelo, sobe no burrico, desce do burrico... e foi tudo tranquilo. Carregar um corpo 47 quilos mais leve é mais fácil, mais gostoso.

Você também faz exercício físico?

Sempre fiz, mas tenho procurado praticar com mais frequência. Faço, com disciplina, musculação e funcional. Quando você perde muito peso, perde muita massa muscular também, então é importante repor isso. E o corpo fica indefinido, sobra pele, e aí, além do exercício, existem as cirurgias reparadoras.

Você pretende fazer?

Sim, embora, para minha surpresa, eu não tenha ficado com tanta sobra assim. Acho que tenho uma pele boa, mas, de qualquer forma, gostaria de fazer um acerto aqui e ali.

Como é sua rotina de exercício?

Três ou quatro vezes por semana. Não é nada muito fanático, até porque não é algo que eu ame fazer. Quero meu corpo saudável, adequado para a minha altura.



Sílvia Poppovic
e Luís Ernesto
Lacombe no
programa
Aqui na Band

Foto: Kelly Fuzaro/Band



Foto: Divulgação

Vi a cirurgia como um jeito de viver realmente bem esse meu último terço de vida, e não sobreviver me arrastando"

Ainda sobre saúde, você teve algum problema ligado a queda de cabelo após a operação?

Meu cabelo caiu bastante, mas eu sou muito cabeluda. O problema foi mais com a forma como ele nasceu, com uma textura diferente, fiquei com um capacete! [risos] Mas já melhorou.

E você sofreu com falta de vitamina ou outros problemas do gênero?

Reponho todas as vitaminas, está tudo certo. Mas tive problemas de dumping (enjoo, dor de cabeça e outros sintomas após a ingestão de alimentos mais pesados). São complicações que você vai administrando. Acho importante falar da bariátrica com responsabilidade - que ninguém pense que essa cirurgia é um passeio, entende? A operação mesmo foi tranquila, durou cerca de 40 minutos e eu tive alta em 24 horas. Mas, no pós-operatório, há restrições alimentares, é uma adaptação até acertar a medida do que comer.

E os benefícios da cirurgia?

Ah, dá um prazer, estou adorando estar magra. Tem quem fale: 'Você está magra demais', e isso faz parte também. Estou no mínimo do meu peso, daqui a pouco devo ganhar uns 3, 4 quilos e aí meu rosto vai ficar mais arredondadinho. Sigo em frente. Até porque minha motivação foi realmente relacionada à saúde, e não à beleza. Então, se eu não estiver bonita agora, não tem problema, porque estou me sentindo bem.

Qual conselho daria para quem está pensando em fazer a cirurgia bariátrica?

Se você já esgotou todas as outras alternativas, faça, porque é uma cirurgia muito controlada hoje. A medicina está aí para nos ajudar a ter uma vida boa e, para quem está sofrendo com a obesidade, é uma opção que, de certa maneira, tira da frente alguns problemas. Vale muito a pena, mas cada pessoa tem que consultar seu médico, seu psicólogo e, especialmente, sua consciência, no sentido de que viver com saúde é sempre melhor.

Você fala bastante sobre protagonismo feminino. Como isso funciona na sua vida?

Você vê, fiz a cirurgia e as coisas estão aconte-

cendo. Não porque estou mais magra, mas por ter adotado uma atitude mais positiva. Isso acontece quando você assume sua vida. Fui chamada para voltar para a Band, por exemplo. As pessoas sentem essa energia e querem estar juntas, sabe? A vida sem prazeres e sonhos é muito sem graça. Vira uma repetição, um negócio meio vazio. Estou tentando descobrir isso e compartilhar com meu público. Fui mãe aos 45 anos, o que era uma novidade na época, e fiz questão de dividir com as pessoas o sonho de ter a Ana. Agora, essa história da cirurgia, com a ideia de que o último terço de vida é uma fase muito longa para ser vivida mal, virou algo inspiracional. Tento mostrar a possibilidade de se reinventar a qualquer momento, em qualquer idade. A minha geração está quebrando alguns paradigmas de longevidade. Nós vamos viver muito mais tempo. Então temos que viver bem esses últimos anos. Em outros tempos, alguém de 60 anos era um velhinho. Hoje não é mais. Eu não sou uma velhinha, tenho sonhos e projetos.

E seu incentivo para mostrar que a moda não tem idade?

Falo muito sobre a moda *ageless* no meu Instagram. Não existe idade para vestir nada, você veste aquilo que fica bem em você. Temos que abrir essas fronteiras para a próxima geração, que vai se beneficiar dos novos caminhos que nós estamos explorando.

Como está sendo sua volta à televisão?

Uma experiência muito intensa. Apresento o *Aqui na Band*, ao lado do Luís Ernesto Lacombe e de um elenco incrível. É um programa diário, temos que construir a audiência, então é um trabalho constante, mas estou adorando.

Estava com saudade da TV?

Durante muito tempo, não senti falta da televisão. Mas, nos últimos tempos, sim, estava com saudade. Foi o que eu fiz durante a maior parte da minha vida. E o mais bacana foi voltar para a Band, que é uma casa para mim. Fico muito à vontade lá, estou muito contente. Está sendo um reencontro gostoso com esse público que me conhece tão bem e torce por mim. 📺

VACINAR É PRECISO

ESPECIALISTAS FALAM SOBRE A IMPORTÂNCIA
DA VACINAÇÃO E DESVENDAM MITOS

POR **RODRIGO GRILO**

O surgimento das vacinas é um marco revolucionário da história da medicina e erradicou do mundo doenças devastadoras, como a varíola. “O Brasil conseguiu extinguir de seu território a poliomielite, doença altamente incapacitante, e reduziu a incidência de inúmeras outras”, diz o Dr. Ícaro Boszczowski, infectologista e coordenador do Serviço de Controle de Infecção Hospitalar do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo e do Hospital Alemão Oswaldo Cruz. Desde a introdução das primeiras vacinas, houve uma redução drástica de mortes e sequelas decorrentes de diversos tipos de infecções ao longo do século 20. “A Organização Mundial da Saúde estima que 2 a 3 milhões de mortes sejam evitadas todos os anos em consequência da proteção oferecida pelas vacinas”, afirma o especialista.

A vacina torna inativas partes de vírus e de bactérias, que, em sua forma vacinal, são incapazes de causar doenças, mas eficientes para estimular nosso sistema imune a produzir anticorpos protetores. Outro avanço é a possibilidade cada vez mais ampliada de conferir proteção a várias doenças em uma única vacina, como a tríplice viral, que protege contra a caxumba, o sarampo e a rubéola. “Tomar vacinas recomendadas em cada faixa etária é uma garantia de redução do risco de adquirir doenças com potencial de gravidade e sequelas”, afirma o Dr. Filipe Piastrelli, infectologista do Hospital Alemão Oswaldo Cruz.

Mas, mesmo tão fundamental, a vacina ainda gera dúvidas em muita gente. Qual a importância delas, afinal? Quando e quais vacinas devem ser tomadas ao longo da vida? Quais os mitos e as verdades sobre o tema? Convidamos especialistas de diferentes áreas para esclarecer essas e outras questões. ➔

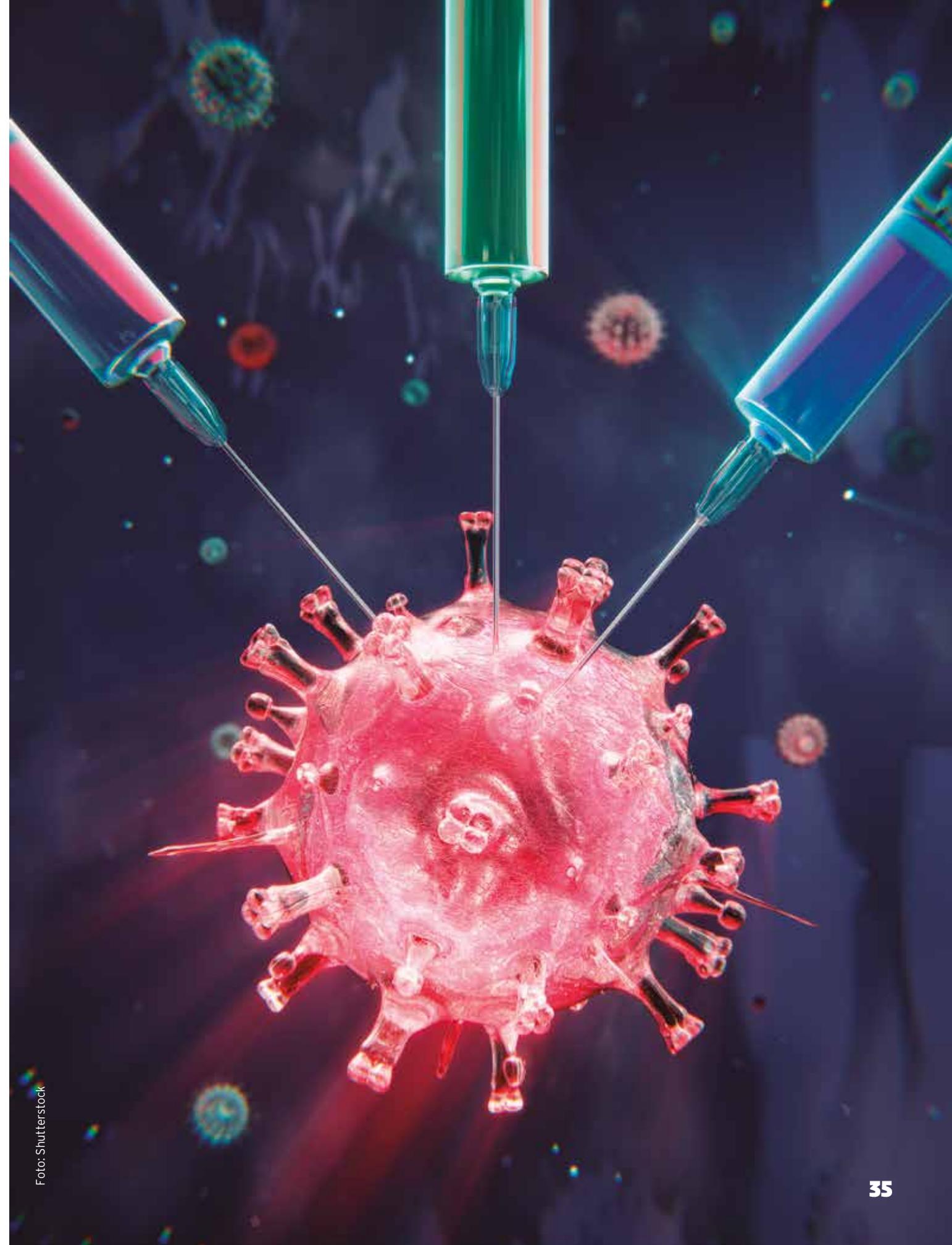


Foto: Shutterstock



CALENDÁRIO DE VACINAÇÃO DO SUS

O Programa Nacional de Imunizações do Ministério da Saúde, disponibilizado nas unidades do Sistema Único de Saúde, é mundialmente premiado. “O calendário atual é bastante amplo, considerado talvez o mais robusto em termos de países que colocam vacinação gratuitamente”, diz Juarez Cunha, presidente da Sociedade Brasileira de Imunizações (SBim). O calendário vacinal tem diferentes indicações de acordo com as faixas etárias, uma vez que o risco de doenças infecciosas diverge ao longo da vida. De forma geral, ele se divide em vacinas da infância, adolescência, adulto, gestante e idoso.

Estão incluídas no calendário infantil as seguintes vacinas: BCG, hepatite B, poliomielite, difteria, tétano, pertússis (coqueluche), *Haemophilus influenzae* tipo b, pneumocócica, rotavírus, meningocócica, febre amarela, hepatite A, sarampo, caxumba, rubéola, varicela (catapora) e influenza. O calendário do adolescente comporta as vacinas contra HPV, difteria e tétano (a dupla adulto) e reforço da tríplice viral. Para o adulto, estão inclusas a tríplice viral (se necessário) e a dupla adulto (reforço a cada dez anos). Já para o idoso, estão disponíveis a dupla adulto (reforço), a anual contra influenza e vacinas que não são disponibilizadas pelo SUS, como a pneumocócica e a contra herpes-zóster. “Para a gestante, além do calendário vacinal do adulto, é importante uma vacina contra coqueluche (dTpa), para reduzir o risco de infecção do recém-nascido, já que a mãe pode ser portadora assintomática da bactéria”, explica o Dr. Filipe, do Hospital Alemão Oswaldo Cruz.

Mesmo com a eficácia do SUS, é importante notar que o mercado privado atua como complementação ao sistema público, oferecendo imunizações que não são disponibilizadas gratuitamente ou vacinas que existem no SUS, mas com formulações que garantem cobertura de mais cepas virais ou bacterianas (grupos de vírus ou bactérias que descendem de um ancestral comum, compartilhando semelhanças). “A cobertura de uma vacina depende do perfil epidemiológico em que cada pessoa se encaixa, ou seja, do risco a que está exposta”, esclarece o médico.

A VOLTA DE EPIDEMIAS ANTES CONTROLADAS

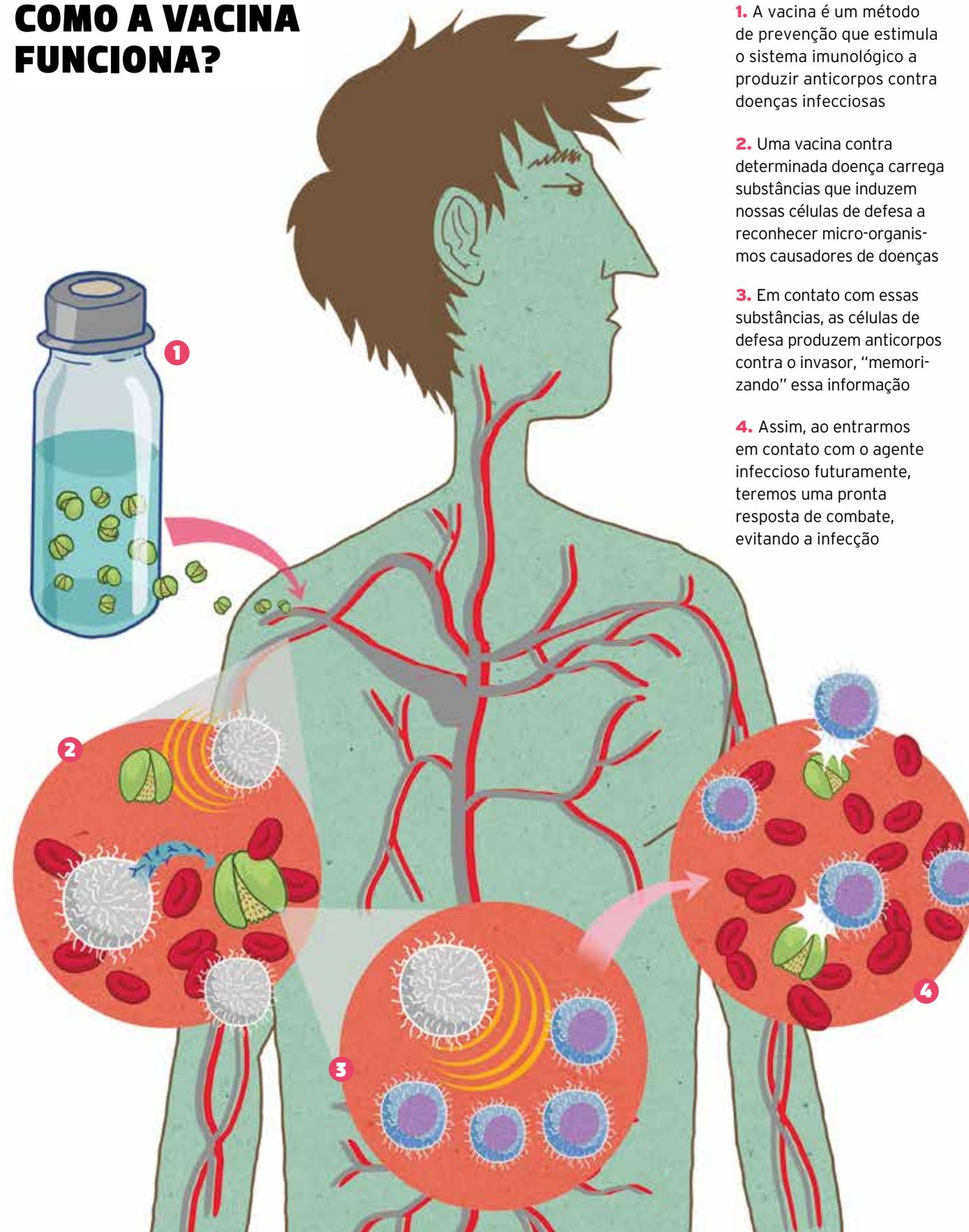
A redução do número de pessoas vacinadas coloca toda a população sob risco de enfrentar novas epidemias de doenças que já foram controladas no passado por meio da imunização. Caso do sarampo, altamente transmissível por via respiratória e potencialmente grave. “É muito importante que, de acordo com a orientação médica, pessoas entre 1 e 29 anos recebam duas doses da vacina contra o sarampo e pessoas entre 30 e 58 anos, uma dose”, avisa o Dr. Ícaro.

O Ministério da Saúde promoveu um alerta em fevereiro deste ano sobre a baixa cobertura vacinal contra a doença em 49% dos municípios do país. “Há uma falsa segurança de que as doenças estão eliminadas e as pessoas não correm risco. Os adultos jovens nunca viveram o sarampo e não sabem que foi uma das principais causas de morte no mundo antes da vacina”, reforça o presidente da SBim.

A febre amarela, que em seu ciclo urbano foi controlada no país nos anos 1940, foi responsável por diversos casos de morte na região Sudeste recentemente. “A incidência de novos casos aconteceu pela introdução do vírus em áreas em que não havia circulação recente e, portanto, com uma população não vacinada e suscetível”, explica o Dr. Filipe.

Foto: Shutterstock

COMO A VACINA FUNCIONA?



1. A vacina é um método de prevenção que estimula o sistema imunológico a produzir anticorpos contra doenças infecciosas

2. Uma vacina contra determinada doença carrega substâncias que induzem nossas células de defesa a reconhecer micro-organismos causadores de doenças

3. Em contato com essas substâncias, as células de defesa produzem anticorpos contra o invasor, “memorizando” essa informação

4. Assim, ao entrarmos em contato com o agente infeccioso futuramente, teremos uma pronta resposta de combate, evitando a infecção

MITOS E VERDADES SOBRE A VACINAÇÃO



MITO

Vacina está associada a autismo. Não existe evidência desse tipo de relação e a não administração de vacinas está tornando uma grande população de indivíduos suscetível a doenças.

Quando uma doença é erradicada no país, a vacinação pode ser suspensa. Não, justamente para manter doenças longe da população que a vacinação é importante.



VERDADE

Algumas vacinas ajudam a prevenir câncer. As vacinas contra hepatite B e contra HPV, ao reduzirem a ocorrência de infecção por esses vírus, também diminuem o risco de câncer de fígado e de colo de útero.

Vacinas têm efeitos colaterais. Sim, como qualquer tipo de tratamento. Corretamente indicadas, porém, seus benefícios superam os riscos.

É preciso tomar anualmente a vacina contra a gripe. A vacina é produzida a partir dos vírus que estão mais propensos a aparecer durante o período de vacinação. A cada ano temos vírus diferentes.



VACINAÇÃO EM CRIANÇAS: UM ATO DE AMOR E PROTEÇÃO

Segundo a Dra. Teresa Maria Lopes, pediatra e coordenadora da Neonatologia do Complexo Hospitalar dos Estivadores, gerido pelo Instituto Social Hospital Alemão Oswaldo Cruz, o surgimento de surtos e epidemias não se deve a falhas no programa nacional de vacinação, mas, sobretudo, ao fato de parte da população não levar os filhos para serem imunizados. E o problema é cultural, não socioeconômico. "Nas classes C, D e E, a cobertura vacinal ultrapassa os 90%, enquanto nas A e B não chega a 80%", afirma o Dr. Marcelo Aun, alergologista e imunologista do Hospital Alemão Oswaldo Cruz.

Toda criança a partir do sexto mês de vida e adultos têm de receber anualmente a vacina da gripe. É importante ressaltar: a vacina é segura. E também fundamental para populações mais vulneráveis, como idosos, crianças, prematuros e quem tem comorbidade (asma, doenças cardiopulmonares etc). "É essencial que as pessoas sejam esclarecidas sobre a importância da imunização", reforça a Dra. Teresa Maria.

HISTÓRIA E FUNÇÃO DE IMPORTANTES VACINAS

GRIPE

Embora pareça uma doença simples e corriqueira, a gripe pode levar a complicações graves e à morte, especialmente em populações mais vulneráveis, como nos extremos de idade (menores de 2 e acima de 65 anos), portadores de doenças crônicas, como diabetes e insuficiência renal, obesos e aqueles que vivem em instituições fechadas, como asilos. É uma vacina com vírus inativados, portanto, ao contrário do que muitos pensam, a imunização não causa gripe.

POLIOMIELITE

Historicamente, é uma das vacinas mais importantes do nosso país. A poliomielite é uma doença que atinge crianças e promove sequelas motoras graves. A vacinação em massa permitiu que o Brasil se tornasse livre da doença em 1989. Pode ser aplicada via oral - o famoso Zé Gotinha - e injetável. A diferença é que a primeira é uma vacina de vírus vivo atenuado e a segunda, de vírus inativado.

HEPATITE B

Transmissível por meio de contato sexual, acidentes com sangue e outros fluidos corporais e compartilhamento de objetos contaminados, como alicate de unha. A grávida pode transmitir ao seu bebê. Até 10% dos adultos com hepatite B podem evoluir para a forma crônica da infecção (persistência da inflamação do fígado), que pode trazer complicações como a cirrose hepática e o câncer de fígado. A implementação de forma ampla da vacina está contribuindo para a incidência cada vez menor de casos de hepatite B.

TRÍPLICE VIRAL (sarampo, caxumba, rubéola) e TETRAVIRAL (sarampo, caxumba, rubéola e varicela)

Compõem o calendário nacional da criança. São vacinas fundamentais porque reduzem de forma ampla a ocorrência de doenças potencialmente graves. A implementação dessas vacinas contribui para a redução da mortalidade infantil.

HPV

Até 80% da população pode se infectar em algum momento da vida. Na maioria das vezes não haverá sintomas, mas podem

surgir verrugas genitais e, em alguns tipos de HPV, levar ao câncer de colo de útero e outros, como de ânus e orofaringe. A vacinação de meninas entre 9 e 14 anos e de meninos entre 11 e 14 anos reduz a chance de infecção em mais de 90%. Embora o foco seja imunizar adolescentes pela maior eficácia (resposta imune), não há limite de idade para a vacinação.

ROTAVÍRUS

A vacina é uma importante ferramenta também para a redução da mortalidade infantil, pois previne a ocorrência de infecções gastrointestinais que promovem diarreia e desidratação em crianças pequenas. Em países em desenvolvimento, essas são causas importantes de óbito no primeiro ano de vida.

TÉTANO

Doença controlada no Brasil graças à vacinação. Pode ser contraída durante acidentes perfurocortantes com lâminas enferrujadas, espinhos de plantas, sujeira do solo. Em pessoas não imunizadas, pode causar doença grave e morte. Pessoas vacinadas com o esquema básico devem fazer reforço a cada dez anos e informar o estado vacinal em caso de acidentes.

PARA ESQUENTAR

É IMPORTANTE CONTINUAR A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE O FRIO, MAS AS TEMPERATURAS MAIS BAIXAS PEDEM ALGUNS CUIDADOS ESPECIAIS

POR **LUISA ALCANTARA E SILVA**

Não tem jeito: quando as temperaturas caem, até os mais aficionados por esportes sucumbem à preguiça. Afinal, no frio, a vontade de continuar embaixo dos cobertores ou aninhado no sofá é muito maior. Mas é importante continuar (ou mesmo começar) a prática de atividade física durante o outono e o inverno - estações que, no Hemisfério Sul, vão de 20 de março a 22 de setembro -, seja para preservar a saúde, seja para não perder o condicionamento físico

já conquistado e, ainda, evitar o ganho de peso, já que no frio a tendência é aumentar o consumo de alimentos calóricos. No entanto, é importante ficar atento a alguns cuidados, que devem ser redobrados nos dias em que a temperatura cai. "No frio, os vasos do nosso corpo se contraem e, com isso, o sangue chega com mais dificuldade às extremidades", explica o Dr. Gabriel Pecchia, ortopedista especialista em joelho e trauma esportivo do Hospital Alemão Oswaldo Cruz. Com isso, algumas estruturas do corpo são sobrecarregadas, como o coração, que precisa trabalhar com mais força. "Por isso, antes de sair de casa é preciso agasalhar-se bem, não se esquecendo de luvas para

Ilustração: Shutterstock



aquecer as mãos e um gorro na cabeça, cobrindo as orelhas, partes que nem sempre lembramos de esquentar." Conforme o exercício for evoluindo e o corpo aquecendo, essas peças podem ser tiradas. Outra dica: use roupas coladas à pele, como leggings e segunda pele, que retêm o calor. Depois da atividade, se a camiseta estiver muito suada, troque logo por uma peça seca, para o corpo não esfriar tão rapidamente.

Além disso, o aquecimento - sempre recomendado, independentemente da estação do ano - é o ponto mais importante a ser considerado em períodos frios, quando o risco de lesão é maior. "O ideal é fazer, pelo menos, cerca de dez minutos de esteira ou bicicleta em ritmo lento, para aumentar a frequência cardíaca e esquentar o corpo", diz a professora de educação física e personal trainer Sílvia Eggers. "Se você estiver com pouco tempo para malhar, é melhor optar por exercícios sem peso, como agachamento para as pernas", completa a profissional, que percebe uma queda de 10% na frequência de seus alunos em dias frios - há até quem suspenda as aulas e só volte no calor.

NO QUINTINHO

Uma sugestão dos profissionais para não perder o pique quando a temperatura cai é optar por esportes indoor, praticados em ambientes internos, como dança, spinning e funcional. "Costuma correr na rua? Se estiver muito frio lá fora, troque pelo treino na esteira", ensina o Dr. Pecchia. Já quem gosta de nadar, se não puder transferir as aulas para uma piscina fechada, deve ter uma toalha grossa ou um roupão para se aquecer ao sair da água, de acordo com Sílvia. "E sempre, sempre fazer o aquecimento", reforça o médico. Em casos de frio extremo, é melhor trocar a piscina por algum esporte seco. "A atividade na água aumenta o risco de broncoespasmos, que impedem a passagem do ar até os pulmões, atrapalhando a respiração", explica o Dr. Gabriel.

Outra recomendação, para fazer antes do aquecimento, é o alongamento. Não há estudos que comprovem a redução de lesões por causa dele, mas, segundo o ortopedista, os movimentos ajudam a ativar os tendões e, assim, auxiliam na execução dos exercícios. E, em todos os momentos, é preciso hidratar-se, mesmo sem sede. "A gente transpira menos no frio, mas, por outro lado, o tempo é mais seco. Então, esteja a temperatura que estiver, beba sempre água, muita água", diz Sílvia.

DE OLHO NO CORAÇÃO

Quem tem predisposição a doenças cardíacas deve ficar ainda mais alerta. Os casos de infarto aumentam, em média, 30% em dias frios (principalmente em temperaturas abaixo de 14 °C), de acordo com o Instituto Nacional de Cardiologia. Para quem está há muito tempo parado, é importante marcar uma consulta com um especialista de confiança antes de começar uma atividade física - e isso vale para qualquer época. "É fundamental ter acompanhamento médico, ainda mais com histórico na família", explica o Dr. Pecchia. "Com raras exceções, o sedentarismo nunca deve ser a opção."

Sem desculpa

ALGUNS ESPORTES INDOOR, PARA FUGIR DO FRIO

- | | | |
|--|--|---|
| 
CROSSFIT | 
FUNCIONAL | 
MUSCULAÇÃO |
| 
ARTES MARCIAIS | 
BASQUETE | 
VÔLEI |
| 
DANÇA | 
SQUASH | 
BADMINTON |
| 
IOGA | 
GINÁSTICA AERÓBICA | 
SPINNING |
| 
ESGRIMA | 
FUTSAL | |

EDINOLIA AVANI GOMES DA SILVA
Esposa de Severino,
comanda a cozinha
do Bar do Biu



PRATO

TRADIÇÃO

VISITAMOS A COZINHA DO BAR DO BIU, UM CLÁSSICO DA COMIDA NORDESTINA NO BAIRRO DE PINHEIROS, E FIZEMOS UMA VERSÃO VEGANA DA RECEITA MAIS FAMOSA DA CASA: O BAIÃO DE DOIS

POR **RODRIGO GRILO** FOTOS **MARCELO DONATELLI**

Quando garoto, o pernambucano Severino Gomes da Silva se embrenhava em rodas de adultos para ouvir as conversas dos mais velhos. Foi assim que ele pescou um ensinamento que nunca mais saiu de sua cabeça: “A melhor coisa do mundo é investir naquilo que a gente gosta”. Bom de garfo, ele traçou sua meta para o futuro: montar um restaurante.

“Sinto um prazer enorme em comer”, diz ele, hoje com 72 anos. Antes de fazer o desejo vingar, porém, Severino trabalhou em campos de sisal no Nordeste e foi cobrador de ônibus em São Paulo, onde desembarcou acompanhado da esposa, a soteropolitana Edinolia Avani Gomes da Silva, 62 anos.

Foi na capital paulista que ele se tornou ajudante de cozinha em um restaurante, onde também cobria a folga do patrão e, mais tarde, tornou-se o responsável pela paella, o prato principal. Na sequência, cuidou do controle de qualidade, das compras, do almoxarifado e da padronização do cardápio em outro restaurante, o Dinho's, na Alameda Santos. Já escolado no ramo, resolveu arriscar. Era início dos anos 1980 quando ouviu um amigo lhe dizer que um bar estava à venda na Rua Cardeal Arcoverde, no bairro de Pinheiros. Severino não perdeu tempo e fechou negócio. “No início,

eu e a minha esposa vendíamos 100 refeições por dia”, recorda-se o pernambucano, que ficou conhecido nas redondezas como Biu e sua esposa como Edi.

Os dois criaram o costume de sair aos domingos para experimentar comidas nordestinas. Atentos às iguarias servidas, faziam anotações para mais tarde dar vida a receitas que passariam a constar do cardápio do Bar do Biu, como foi batizado o estabelecimento de Biu e Edi, que funciona há 37 anos. Foi assim que o casal criou o carro-chefe da casa: o baião de dois. “Aos sábados, saem da nossa cozinha cerca de 200 pratos”, diz Rogério Gomes da Silva, 35 anos, um dos filhos do casal. Ele e o pai cuidam do balcão e do salão enquanto Edi comanda os trabalhos na cozinha. “O nosso baião leva salsinha no lugar de coentro. E a carne de sol que a gente prepara aqui é muito suculenta”, conta ela.

De fato, o local se tornou point dos apaixonados por pratos regionais, além de atrair muitos estrangeiros. Torcedores do Corinthians, time de coração dos proprietários, compõem outro público que bate ponto por lá para assistir aos jogos do Timão pela TV, enquanto degustam as iguarias do balcão, como a coxinha de carne de sol. Chef do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, Alexandre Ribeiro visitou o Bar do Biu para fazer uma versão vegana do baião de dois, com carne de caju. “Também trocamos o feijão tradicional pelo moyashi, que é pouco gorduroso e tem alto valor nutritivo”, diz Alexandre. Confira o resultado. 

Na Cozinha



EDI E O CHEF ALEXANDRE

BAIÃO DE DOIS DO BAR DO BIU

Ingredientes

150 g de bacon fatiado
200 g de linguiça curada
30 g de carne de sol desfiada
1/2 xícara (de chá) de feijão-de-corda
4 xícaras (de chá) de arroz
150 g de queijo de coalho cortado em cubinhos
3 colheres (de sopa) de azeite de dendê
3 colheres (de sopa) de leite de coco
2 colheres (de sopa) de manteiga de garrafa
Cheiro-verde (ou coentro)
Alho e cebola a gosto

Modo de preparo

Cozinhe o feijão e reserve. Na sequência, faça o arroz bem soltinho. Enquanto isso, aqueça uma frigideira grande com a manteiga e frite o bacon. Em seguida, acrescente a linguiça, a carne-de-sol, mas não deixe fritar demais. Adicione a cebola e o alho e deixe refogar um pouco. Somente depois coloque os outros ingredientes (o arroz, o feijão, os cubinhos de queijo e o leite de coco) e misture devagar. Adicione o azeite de dendê, o cheiro-verde (ou coentro) e misture bem até o prato ficar com uma consistência úmida. Se preferir, cubra o baião-de-dois com algumas fatias de carne-de-sol fritas e sirva numa travessa guarnecida com batata-doce e abóbora.

BENEFÍCIOS DAS SUBSTITUIÇÕES SUGERIDAS PELO CHEF ALEXANDRE

CAJU

Importante antioxidante rico em vitamina C. Possui ferro, cálcio, cobre e flavonoides como licopeno e betacaroteno, que atuam na prevenção de algumas doenças.

ABÓBORA-D'ÁGUA

É rica em potássio, cálcio, fósforo, ferro, magnésio, zinco, fibra, riboflavina e vitaminas A, C, E e do complexo B.

FEIJÃO MOYASHI

Alimento de baixa caloria com alto valor nutritivo. Mais: pouco gorduroso, rico em fibras, proteínas, cálcio, ferro, fósforo, vitaminas C e do complexo B.

RELEITURA DO CHEF ALEXANDRE

Baião de dois vegano

Ingredientes

50 g de crocante de mandioca
200 g de mandioquinha
300 g de carne de caju
300 g de abóbora-d'água em cubos
1/2 xícara (chá) de feijão moyashi
4 xícaras (chá) de arroz
150 g de queijo provolone veg cortado em cubinhos
3 colheres (sopa) de azeite de dendê
3 colheres (sopa) de leite de coco
2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
200 ml de fundo de legumes
Cheiro-verde ou coentro, alho e cebola a gosto
Dry rub (tempero seco) a gosto

Modo de preparo

Cozinhe o feijão e reserve. Prepare o arroz de modo que fique soltinho. Enquanto isso, aqueça uma frigideira grande, coloque o azeite e refogue o alho e a cebola. Em seguida, coloque a abóbora-d'água e a carne de caju, mas não as deixe fritar demais. Adicione na frigideira o arroz, o feijão e os cubos de queijo. Misture devagar e reserve. Em uma panela, adicione o azeite de dendê, o leite de coco, o fundo de legumes, a mandioquinha e deixe cozinhar bem. Passe a mistura pelo processador até obter a consistência de molho e reserve.



Telha de mandioca

Ingredientes

200 g de mandioca
Pimenta calabresa a gosto
Sal a gosto

Modo de preparo

Ponha os 100 gramas da massa de milho em um recipiente. Adicione um pouco de água e passe tudo pela peneira. Com a ajuda de uma espátula, passe a massa em um tapete de silicone e a leve ao forno para assar por cerca de 30 minutos a 120 °C.

Montagem final

Coloque o molho à base de mandioquinha em um prato fundo. Acomode o baião de dois. Salpique o coentro e o broto de beterraba. Finalize com o dry rub e a telha de mandioca.



NO DIGITAL

Esta matéria também tem vídeo na LEVE digital. Baixe já! O aplicativo gratuito está disponível para iOS e Android. Baixe também o PDF da revista no nosso site: www.hospitaloswaldocruz.org.br





SANDRA REGINA WITIUR
e seus filhos

Foto: Gustavo Pitta

LADO A LADO

ESPECIALISTA FUNDAMENTAL PARA UMA ATENÇÃO COMPLETA À SAÚDE, O MÉDICO DE FAMÍLIA FÓCA O CUIDADO GLOBAL E A PREVENÇÃO, OFERECENDO MAIS AUTONOMIA AOS PACIENTES

POR **RODRIGO GRILO**



Chama o Dr. Odair!" Em meio a dez parentes que moravam juntos em uma casa construída em um terreno comprido, na Zona Leste de São Paulo, cresci ouvindo vez ou outra essa frase. Sempre que a saúde de alguém da família padecia, ou, mais comum, quando a criançada de casa reclamava de uma dor aqui, outra ali, alguém evocava o nome do Dr. Odair, médico da família deste

que voz escreve, nos anos 1980. Esse senhor chegava em casa de avental, estetoscópio enrolado no pescoço e maletinha branca em uma das mãos pouco tempo depois de atender a ligação de algum de nós. Muitas foram as vezes em que resolveu uma questão médica sem aplicar injeção - eu e minhas primas suávamos frio só de pensar na possibilidade -, ministrava remédio ou indicar um especialista. Acalmava os ânimos da turma depois de ouvir tudo com paciência e apontava mudanças na rotina, na alimentação e no lazer. Poupava, assim, o nosso tempo, gastos desnecessários com exames e outros estresses.

Se a descrição acima parece saída de um passado remoto, a boa nova é que esse atendimento à moda antiga é, hoje, cada vez mais presente em hospitais, planos de saúde e consultórios. "Desde janeiro, temos duas médicas de família aqui na equipe", diz o Dr. Leonardo Piovesan, geriatra e gerente do Saúde Integral do Hospital Alemão Oswaldo Cruz. Só que, ao contrário daquele antigo clínico que tinha uma ideia geral de tudo, agora a medicina de família ganhou status de especialidade, capacitando bem mais o profissional para um melhor acompanhamento e tratamento. "O médico de família é a referência e deve ser o primeiro a ser procurado pelo paciente", completa o Dr. Piovesan.

Descobertas



“É ele quem, após ouvir a queixa e enxergar uma questão que prescinde de um especialista, fará o encaminhamento e aguardará o retorno da pessoa. Assim ocorre para que se tenha uma coordenação de cuidado.”

Muito mais do que estar à frente do processo todo, porém, a função desse profissional, como pontua a Dra. Adriana Miyauchi, médica de família da Unidade Referenciada Oswaldo Cruz Vergueiro, é capacitar o paciente para que ele entenda a própria saúde e, juntos, atinjam o melhor resultado. “A gente empodera o paciente para o autocuidado”, define. Para tanto, ouvir, conversar bastante e dar apoio emocional são pilares fundamentais. “A Dra. Adriana é muito humana. Quis saber todo o histórico de saúde - não só meu como da minha família toda”, afirma Maria Paula Barbosa Gonçalves, de 39 anos. Técnica de enfermagem, ela sofre de distonia, distúrbio neurológico que pode causar contração muscular anormal, ocasionando torção, movimentos repetitivos ou posturas anormais que podem interferir em atos como caminhar, dormir, comer e falar. Após passar por diferentes especialistas, Maria Paula procurou a Dra. Adriana, em abril. “Experimentei uma relação de confiança e respeito com um médico. Até me emociono ao falar dela”, diz.

A importância do médico de família, além de estabelecer essa relação de confiança e cuidado com o paciente, está no fato de que esse profissional tem acesso ao histórico completo da pessoa, o que, em muitos casos, ajuda a resolver problemas de forma rápida. Como pontua a Dra. Simone Augusta de Oliveira, também médica de família da Unidade Referenciada Oswaldo Cruz Vergueiro, profissionais como ela conseguem resolver cerca de 85% dos casos dentro da atenção primária à saúde sem que o paciente precise ir a um pronto-socorro ou ao consultório de um especialista.

SEMPRE PERTO

Sensibilidade e atenção são, portanto, algumas das marcas da abordagem desse profissional. A Dra. Adriana, por exemplo, já chegou a acompanhar uma paciente até um especialista. “Ela estava passando

Foto: Gustavo Scatena

O médico de família é a referência e deve ser o primeiro a ser procurado pelo paciente”

Dr. Leonardo Piovesan

Experimentei uma relação de confiança e respeito com um médico”

**Maria Paula
Barbosa Gonçalves**

Foto: Gustavo Pitta



DRA. ADRIANA MIYAUCHI (À DIR.) E SUA EQUIPE: Renata de Souza Moura, Angelo Xerez Cepêda Fonseca, Fabiana Lima dos Santos e Juliana Teixeira da Silva

de médico em médico e nenhum resolvia. Um dia, fui como acompanhante e expliquei toda a situação”, relata. “O especialista estava muito focado na doença, nos sintomas. Mas eu conhecia a paciente, sabia o que ela estava passando e que, além dos sintomas, havia outras questões envolvidas. Aí fui traduzindo algumas coisas que fizeram diferença no cuidado.”

É importante deixar claro que um bom médico de família consegue diagnosticar e tratar doenças diversas, como hipertensão, hipotireoidismo, diabetes, infecção urinária, até as cardíacas, por exemplo. A dona de casa Sandra Regina Witiur, 44 anos, criou o costume de procurar um especialista ou correr para o pronto-socorro sempre que percebia algo de errado em seu corpo ou no de um de seus oito filhos. Três anos atrás, no entanto, descobriu a importância da prevenção de doenças ao experimentar o atendimento da Dra. Simone. “Além de investigar o histórico da minha família, ela conversa muito para que tenhamos hábitos que possam evitar o surgimento de um problema de saúde. É diferente a profundidade do papo com a Dra. Simone”, diz Sandra.

“Nosso trabalho é também de educação. Às vezes, o cenário não é tão grave e até por um

contato telefônico conseguimos acalmar a pessoa e sanar a angústia que muitas vezes a faz correr a um especialista ou ao pronto-socorro”, completa a Dra. Adriana.

É importante ressaltar que a figura do médico de família pretende exercer seu papel de mãos dadas com os mais variados profissionais de saúde. Com um acesso mais facilitado para a atenção primária por meio do médico de família, argumenta o Dr. Leonardo, o paciente tem a chance de procurar diretamente essa referência que já o conhece bem e pode conduzir melhor a questão médica.

Foi só quando procurou a Dra. Simone que a nutricionista Catarina Toshie Tongu Correa, 58 anos, conseguiu atendimento adequado e contínuo para a mãe, a aposentada Faruko Ozaki Tongu, de 88, que convive com dores crônicas na região da coluna e artrose. A médica de família cuida globalmente do caso de Faruko - chegou a visitá-la em casa para discutir pessoalmente a indicação de uma cirurgia proposta por um especialista. Para Catarina, a troca de diversas idas ao pronto-socorro e consultas com profissionais de diferentes especialidades em busca de tratamento por uma médica de família está sendo fundamental para o bem-estar da mãe. 🌍

Fotos: Gustavo Scatena



DRA. SIMONE AUGUSTA DE OLIVEIRA

Saúde Integral no Hospital Alemão Oswaldo Cruz

Desde 2011, o Centro de Atenção à Saúde e Segurança do Colaborador (CASSC) do Hospital Alemão Oswaldo Cruz atua no modelo de coordenação de cuidado, prevenção de doenças e promoção de saúde. A iniciativa, premiada pelo Global Healthy Workplace Awards, foi recentemente expandida para os dependentes dos colaboradores do Hospital e, devido ao sucesso, transformada no Saúde Integral. Trata-se de um modelo de gestão de saúde corporativa com foco no cuidado integral do indivíduo e realizado em parceria com as operadoras de saúde (para mais informações, entre em contato: comercialvergueiro@haoc.com.br). Todo o atendimento do Saúde Integral é realizado na Unidade Referenciada Oswaldo Cruz Vergueiro.

O programa conta com uma equipe multiprofissional, como assistentes sociais, fisioterapeutas, enfermeiros, técnicas de enfermagem, psicólogas e nutricionistas para garantir o amplo cuidado da saúde. As médicas de família foram integradas ao Saúde Integral para somar à equipe que já contava com outros médicos generalistas em sua essência, mas especialistas em outras áreas médicas por profissão. São atribuições básicas de um médico generalista, cuja finalidade é conhecer e acompanhar as pessoas por toda a vida, prestar assistência integral aos indivíduos e valorizar a relação médico-paciente e médico-família como parte de um processo terapêutico de confiança. Sua atuação não se restringe a problemas de saúde rigorosamente definidos. O compromisso também envolve ações que serão realizadas enquanto as pessoas estão saudáveis.

Foto: Gustavo Pitta



Agora contamos com a Dra. Simone, uma profissional que me escuta como acompanhante e se preocupa com o cuidado da pessoa que trata”

Catarina Toshie Tongu Correa, filha da paciente Faruko Ozaki Tongu

TENDÊNCIA NÓRDICA

PAÍS CHEIO DE PERSONALIDADE, A FINLÂNDIA ENCANTA
POR SUAS BELAS PAISAGENS NATURAIS E POR SUA
MODERNA VIDA CULTURAL

POR PEDRO PINHEL

Definitivamente, a Finlândia está na moda. Um dos destinos mais badalados da temporada de verão europeia – que corresponde ao nosso inverno –, o país localizado na Escandinávia, que faz fronteira com Estônia, Suécia, Noruega e Rússia, vai muito além de suas famosas saunas e vodcas: oferece cenários fantásticos de belezas naturais, que incluem diversas florestas e 40 parques nacionais; e, ainda, rica história, arquitetura e design mundialmente reconhecidos, pequenos vilarejos que parecem saídos de contos de fadas – as chamadas cidades de madeira –, excelente gastronomia e vida noturna agitada. Um punhado de séries disponíveis na Netflix – que confirmam que a Finlândia está mesmo em alta – revela um pouco da cultura, das paisagens, do indecifrável idioma e do estilo de vida finlandês. Dos parques, igrejas e prédios históricos da cosmopolita capital, Helsinque, aos espetáculos da aurora boreal e do sol da meia-noite, passando pelas águas azuis do lago de Pielisjärvi ou pelas paisagens brancas de neve, o próspero país nórdico, cujos índices educacionais e sociais lhe renderam o título de nação mais feliz do mundo pela ONU em 2018, é uma surpreendente mistura de modernidade, natureza e história. 🌲

Destinos



Helsinque

A maior cidade da Finlândia tem aproximadamente 650 mil habitantes e atrai cada vez mais visitantes com um roteiro que inclui parques, como o Sibelius, área verde que homenageia o famoso compositor, prédios históricos e igrejas, como a luterana Tuomiokirkko e a catedral ortodoxa Uspensky. Arborizada e muito organizada, Helsinque oferece também uma área portuária animada. Para explorar a gastronomia local, a praça do mercado Kauppatori é a melhor pedida: barraquinhas de comidas típicas, como paellas, sopa de salmão e bolinho de bacalhau. Ali perto, o mercado Kauppahalli garante ótimos ingredientes e petiscos tradicionais da região. Listada como Patrimônio da Humanidade da Unesco, a ilha de Suomenlinna fica próxima e também vale a visita.

Foto: Shutterstock

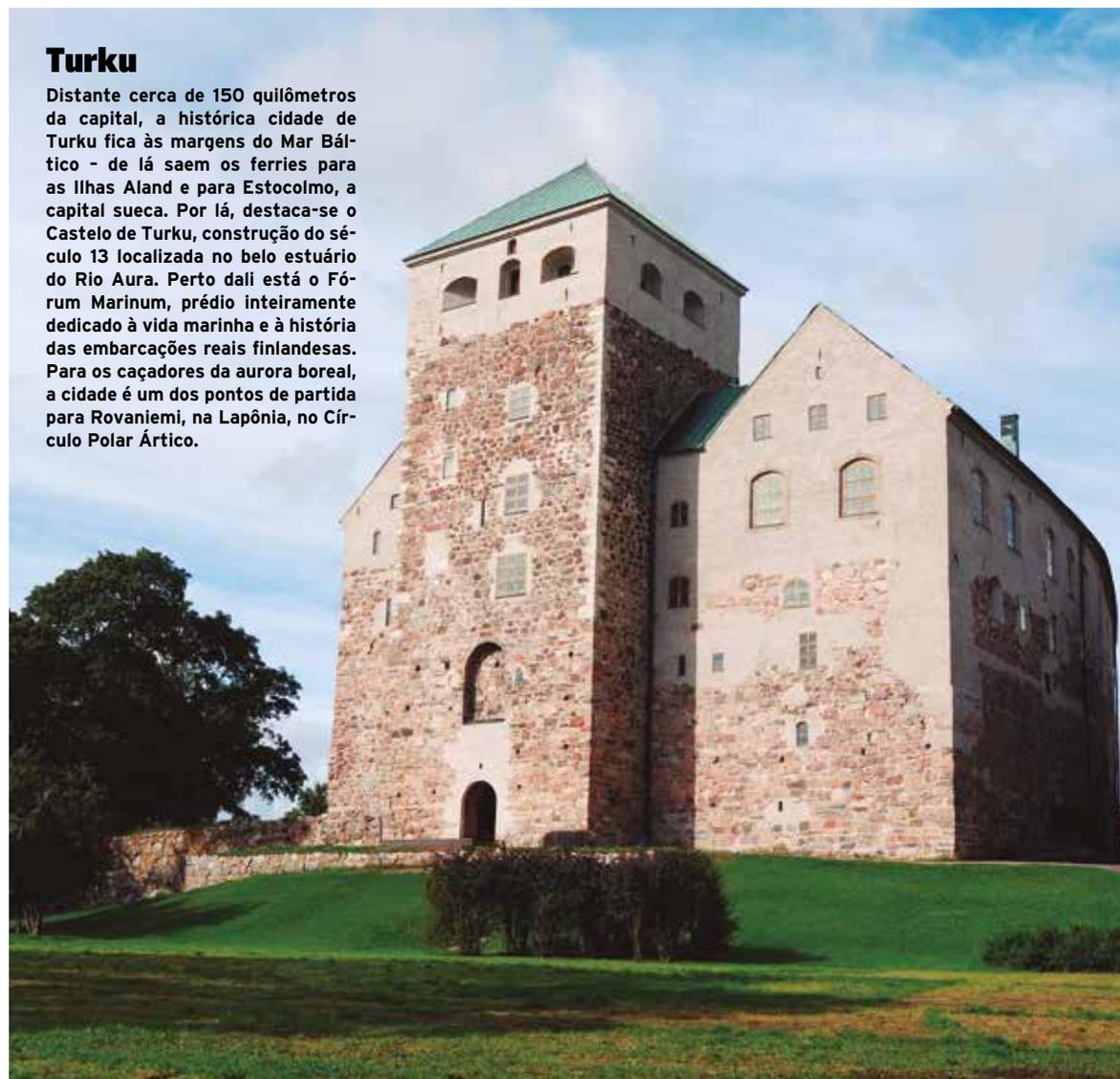


Lapônia e a aurora boreal

A aurora boreal é o fenômeno que consiste no aparecimento de luzes brilhantes e coloridas no céu, geralmente esverdeadas e avermelhadas, e costuma ocorrer com frequência nas regiões polares do norte do planeta. A Lapônia, que ocupa territórios da Finlândia, da Noruega, da Suécia e da Rússia, é considerada uma das melhores regiões para assistir a esse espetáculo da natureza. A pedida é ir a Rovaniemi, capital da Lapônia finlandesa, que tem hospedagens em iglus com teto de vidro - o que proporciona uma visão única da aurora. É também, de acordo com a lenda local, a cidade onde vive o Papai Noel.

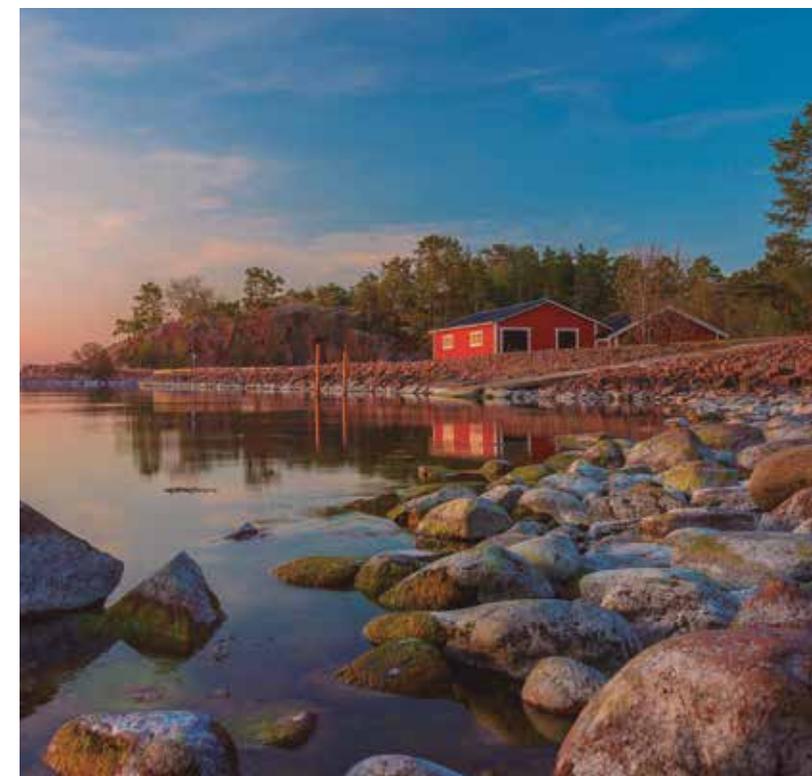
Turku

Distante cerca de 150 quilômetros da capital, a histórica cidade de Turku fica às margens do Mar Báltico - de lá saem os ferries para as Ilhas Aland e para Estocolmo, a capital sueca. Por lá, destaca-se o Castelo de Turku, construção do século 13 localizada no belo estuário do Rio Aura. Perto dali está o Fórum Marinum, prédio inteiramente dedicado à vida marinha e à história das embarcações reais finlandesas. Para os caçadores da aurora boreal, a cidade é um dos pontos de partida para Rovaniemi, na Lapônia, no Círculo Polar Ártico.



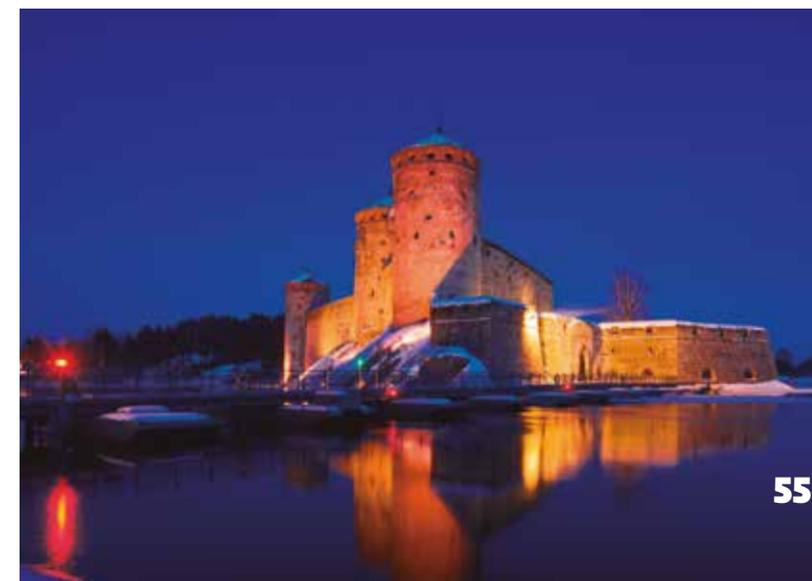
Ilhas Aland

Pitoresco arquipélago de língua sueca pertencente à Finlândia, as Ilhas Aland são estrategicamente localizadas entre os dois países. Com mais de 6.500 pequenas ilhas, entre as quais apenas 65 habitadas, Aland registra um total de 29 mil residentes, sendo que a metade vive na capital da região, Mariehamn. O menor de seus 16 municípios, Sottunga, tem apenas 90 habitantes. Território autônomo, neutro e desmilitarizado, as ilhas são bastante prósperas e consideradas ótimas para viver. Uma grande atração do arquipélago é o museu a céu aberto Jan Karlsgården, e os passeios de bicicleta são bastante populares por lá. Dá para ir de uma ilha a outra pelos ferryboats.



Savonlinna

Localizada a oeste do país, a região dos lagos da Finlândia abriga uma das construções mais famosas do país, que leva o mesmo nome da cidade. Construído em 1475 para proteger o território finlandês dos ataques do exército russo, o castelo é muito bem conservado e bastante procurado pelos turistas. Considerada a pérola do Lago Saimaa, a charmosa cidade é um convite para explorar a natureza e os muitos lagos ao seu redor. Trilhas, cachoeiras, escaladas, cavalgadas e esportes aquáticos são alguns dos destaques locais durante o verão; no inverno, naturalmente, o esqui é o grande atrativo de Savonlinna.



ENGRENAGEM PERFEITA

VOCÊ SABE QUAL É O CAMINHO QUE A COMIDA PERCORRE ASSIM QUE ENTRA PELA SUA BOCA? A SEGUIR, CONTAMOS AS PRINCIPAIS ETAPAS DA NOSSA DIGESTÃO, PROCESSO ESPETACULAR E FUNDAMENTAL PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO. CONFIRA!

POR **DUNIA SCHNEIDER**
ILUSTRAÇÃO **MARQUETTO**

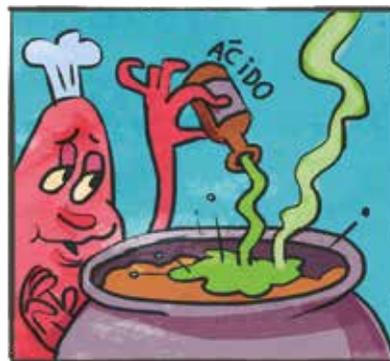
Quando bate aquela vontade de comer alguma coisa gostosa, não é só um desejo que estamos satisfazendo. Comemos para crescer, renovar as células e desenvolver o nosso corpo. Para isso, fazemos funcionar uma das engrenagens mais complexas e harmônicas da nossa constituição humana: o sistema digestivo, ou digestório, como também é chamado. “É o momento em que o nosso organismo faz a absorção dos nutrientes dos alimentos”, resume o Dr. Ricardo Barbuti, especialista em gastroenterologia. Da boca, a comida cai no estômago e segue por um longo tubo de 10 a 12 metros de comprimento rumo ao destino final. O sistema também conta com órgãos coadjuvantes, como fígado e pâncreas, que produzem enzimas para reduzir as porções que serão absorvidas pelas células e outras partículas desnecessárias que serão descartadas no fim do processo. Conheça a seguir as principais etapas dessa jornada fantástica. 🌐



1
Tudo começa com a atitude voluntária. Usamos os dentes para mastigar e triturar os alimentos. A saliva entra em ação para umidificar e transformar a comida em um bolo alimentar fácil de ser engolido.



2
A partir do momento em que engolimos, nada mais depende de nossa vontade. Agora, a faringe, órgão em forma de funil que faz parte do fundo da boca e do nariz, leva o bolo até o esôfago, que, com a ajuda dos movimentos peristálticos, leva a comida até o estômago.



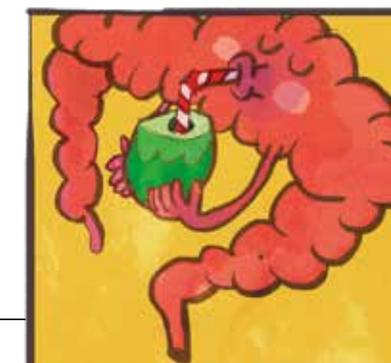
3
No estômago, é a vez de o bolo alimentar tomar um banho de suco gástrico, composto por ácido clorídrico, enzimas e muco, substâncias que transformam a comida em algo parecido com um iogurte. Chega a hora em que as moléculas mais complexas, como as proteínas ou carboidratos, são quebradas.



4
A saída do estômago, que consegue armazenar 1 litro de comida por até cinco horas, se dá através do piloro, outra válvula do aparelho digestivo. Ela libera o bolo aos poucos para o duodeno, a primeira seção do intestino delgado.



5
Pronto! Agora é a hora de o organismo absorver os nutrientes. E isso acontece aqui, no intestino delgado, não lá no estômago, como muita gente pensa! Mais longo e estreito (chega a medir de 6 a 8 metros de comprimento), tem paredes com sulcos, as microvilosidades, por onde o organismo absorve os nutrientes. Para que isso aconteça, o pâncreas envia o suco pancreático, que ajuda a digerir o açúcar e a terminar de quebrar as proteínas. Já a vesícula biliar libera a bile, responsável pelo processamento das gorduras.



6
Isso vai desintegrando os alimentos em partes cada vez menores, até o bolo alimentar entrar no intestino grosso (que tem cerca de 1,5 metro). É nessa hora que a água é absorvida pelo organismo transformando tudo no bolo fecal, que será eliminado pelo ânus.

A CURA PELA ARTE

Afeto na pele

Miro Dantas, 46 anos

Desde a infância, o paraibano gosta de pintar. Seguindo a técnica realista, que busca copiar o real, Miro tornou-se tatuador e, em seu estúdio em São Paulo, desenha mamilos em mulheres que passaram pela mastectomia

"Sempre quis fazer um trabalho social, mas só fui descobrir o que realmente me deixava feliz depois que uma cliente, que havia retirado a mama, me procurou pedindo uma tatuagem que reproduzisse seu mamilo. Ela ficou muito feliz com o resultado, e eu, emocionado. Isso foi em 2009, época em que as tintas ainda não eram tão boas. Comecei a pesquisar sobre o câncer de mama e fiquei impressionado com o número de mulheres atingidas pela doença. Cinco anos mais tarde, tive a ideia de começar um trabalho voluntário

usando o que eu mais gosto, a tatuagem, e assim criei o projeto 'Uma tatuagem por uma vida melhor'. No início, tatuava uma mulher por mês, mas logo comecei a receber muitos e-mails com pedidos do Brasil inteiro. Hoje, com tintas muito melhores, o resultado fica incrível. Acabei ficando conhecido por esse trabalho e, hoje, tenho uma fila de pedidos, inclusive fora do projeto, no estúdio mesmo. Fico feliz de poder ajudar mulheres a recuperarem a autoestima, é um trabalho muito gratificante."

Foto: Gustavo Pitta / Arquivo pessoal

CONHEÇA HISTÓRIAS DE ARTISTAS QUE, POR MEIO DA MÚSICA, DO DESENHO, DA TATUAGEM E DA FOTOGRAFIA, AJUDAM A TRANSFORMAR A REALIDADE DE PESSOAS EM SITUAÇÕES VULNERÁVEIS E, ASSIM, DÃO MAIS SIGNIFICADO À PRÓPRIA VIDA

POR LUISA ALCANTARA E SILVA

Um novo olhar

Thaís Marin, 28 anos

Após fotografar uma colega com câncer, a então estudante de arquitetura viu a força das imagens que produziu. Resolveu largar o curso para se dedicar à fotografia e, hoje, trabalha com o objetivo de aumentar a autoestima das mulheres

"Durante o curso de arquitetura, passei um ano na Califórnia e lá comecei a fotografar. Quando voltei, descobri que uma colega de classe estava com câncer no pâncreas. Ela estava muito fragilizada, fazendo quimioterapia, havia perdido o cabelo, mas, mesmo passando por tudo isso, continuava positiva. Marquei de fazer um ensaio fotográfico com ela com a missão de mostrar que sua beleza continuava lá. Aquilo foi incrível, me marcou demais, e me fez perceber que eu podia trazer um olhar mais doce para momentos

difíceis. Decidi, então, me dedicar a isso e, hoje, faço ensaios com mulheres de todos os tipos. Desde as que têm algum problema com a autoestima até as que passaram por processos difíceis, como mulheres que tiveram partes do corpo queimadas. Elas costumam dizer frases similares, falando que não se acham bonitas, e meu objetivo é exatamente mostrar a beleza que cada mulher tem. Larguei a arquitetura e virei fotógrafa. O que mais gosto no meu trabalho é o retorno que recebo das clientes, o efeito que as fotos causam nelas."



O mestre aprendiz Pedro Angelo Jerez Ortiz, 58 anos

O artista plástico paulista dava aulas particulares de pintura quando foi chamado para lecionar para pessoas em tratamento mental em uma instituição de Presidente Prudente. Com esse trabalho voluntário, hoje também aprende com os alunos

"Pintar é uma terapia e, com o trabalho voluntário, descobri que isso não era só para mim. Além de vender minhas obras, sempre dei aulas particulares e, há seis anos, uma das minhas alunas, terapeuta, me convidou para ser professor voluntário no Ambulatório Regional de Saúde Mental de Presidente Prudente. No começo, tive medo, fiquei apreensivo, porque não sabia como lidaria com os pacientes. Mas, logo que comecei, fiquei tranquilo. Ensino pacientes com distúrbios psicológicos e é muito bom ver a evolução deles e como a arte os ajuda a seguir em frente. Eles se sentem satisfeitos ao ver a tela, que estava em branco, preenchida com seus trabalhos, suas dores e aflições. Para mim, as aulas são como uma troca, acabo fazendo terapia com eles também. E, acima de tudo, aprendo que podemos superar nossos problemas. Não penso em me aposentar, mas, se fizer isso, vai ser apenas das aulas particulares. Não quero parar nunca de ensinar meus alunos do Ambulatório."

Foto: Arquivo pessoal

Nota 10 Lucas Meyer, 39 anos

O produtor musical e músico gaúcho faz parte do projeto #MusicasParaSempre, que cria canções para pessoas com Alzheimer conseguirem lembrar, por meio da letra e da melodia, de momentos importantes de suas vidas

"Quem tem Alzheimer, no geral, esquece os momentos mais recentes, mas estudos comprovam que a memória musical tende a ser preservada. Foi a partir dessa ideia que um amigo publicitário criou o projeto #MusicasParaSempre e me convidou para participar como voluntário. A ideia era fazer uma música para um senhor que tinha a doença. Entrevistei-o, colhi histórias importantes de sua vida e compus uma canção. Como ele gostava muito de Beatles, fiz uma harmonia que ativasse sua memória nesse sentido. Traçando um paralelo, é como se uma pessoa que tenha ido assistir a *E o vento levou* em 1940 se lembrasse do beijo que deu em uma menina no cinema durante a sessão só de ouvir as primeiras notas da canção principal. Chamei a cantora Ana Zambianchi para cantar, também voluntariamente, e apresentamos a música. Foi um momento lindo, que acabou sendo gravado e virou um filme para incentivar outros músicos a participarem do projeto. Curioso é que voltei à casa desse senhor três meses depois e, na hora, ele não me reconheceu. Colocamos a música para tocar e, aí sim, ele se lembrou de mim. Foi uma experiência que vou lembrar para sempre, com muito carinho."

Foto: Divulgação





Foto: Arquivo HAOC

DEBATENDO saúde pública

A participação do Hospital Alemão Oswaldo Cruz no Congresso do Conselho Nacional de Secretarias Municipais de Saúde

POR **MARCOS DIEGO NOGUEIRA**

Entre 2 e 5 de julho, a área de Responsabilidade Social do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, que está sob o comando da superintendente Ana Paula Pinho, participou do Congresso do Conselho Nacional de Secretarias Municipais de Saúde, que, anualmente, reúne uma média de 5 mil profissionais do setor. “É um evento com uma relevância política em saúde muito importante, pois agrega gestores de saúde do Brasil todo”, explica Ana Paula, destacando que o apoio desses gestores, municipais e estaduais, é fundamental para que os projetos da sua área, que ganhou status de superintendência no início deste ano, sejam colocados em prática.

Um desses projetos - Formação da Rede Colaborativa para Fortalecimento da Gestão Municipal do Sistema Único de Saúde - foi abordado no pontapé inicial da participação do Hospital Alemão Oswaldo Cruz no evento pré-congresso. A discussão reuniu coordenadores do Brasil todo e os apoiadores do COSEMS (Conselho dos Secretários Municipais de Saúde).

Já no Congresso, houve o tradicional Momento Lançamento - quando são apresentados novos livros e publicações relacionados aos assuntos debatidos ao longo do evento. Nele, o Hospital lançou o caderno de estudos do projeto Fortalecendo a Assistência Farmacêutica na Atenção Básica, curso de capacitação e qualificação de serviços de assistência farmacêutica que deve formar por volta de 18 mil alunos pelo Brasil todo. “É uma proposta inovadora. Ninguém nunca trabalhou o componente da assistência farmacêutica no âmbito da atenção básica, e esse projeto oferece um curso de capacitação grande, que resultará na implementação de várias farmácias clínicas no país”, explica Ana Paula.

Outra discussão durante o evento incluiu os módulos do e-Saúde, grande projeto digital do Ministério da Saúde que visa à incorporação de novas tecnologias e inclusão digital entre hospitais da rede pública e privada e farmácias do país. Para isso, é preciso desenvolver um conjunto de projetos que envolvem a elaboração, a evolução e a governança de recursos informacionais, e o Hospital Alemão Oswaldo Cruz tem papel fundamental nesse desenvolvimento.

A participação da Instituição não parou por aí: o G5 - grupo de cinco hospitais indicados pelo Ministério da Saúde, do qual faz parte o Hospital - marcou presença com um estande dentro do Congresso, apresentando seus projetos e fazendo deste um importante momento de troca de experiências e informações que impactam diretamente no fortalecimento da saúde brasileira.

ASCO 2019 E AS LIÇÕES RECEBIDAS NO MAIOR EVENTO MUNDIAL SOBRE O CÂNCER



Entre os dias 31 de maio e 4 de junho, os médicos oncologistas clínicos, Dr. Felipe Ades e Dr. Carlos Teixeira, participaram do maior evento mundial sobre câncer. Realizado em Chicago, EUA, o Encontro Anual da Sociedade Americana de Oncologia Clínica (ASCO, em inglês) teve como um dos assuntos principais a questão da heterogeneidade do câncer. “Vimos bastante coisa a respeito de como um câncer de pulmão ou de mama, por exemplo, varia em cada pessoa e até mesmo dentro da mesma pessoa”, diz o Dr. Ades. “Um câncer no pulmão de uma mulher de 40 anos que nunca fumou é diferente do mesmo câncer para um senhor de 80 anos que fumou a vida toda. Para o futuro, a gente vai poder analisar quais as diferenças e oferecer a ele, de repente, dois remédios em vez de um só”, relata. “Esse olhar para as alterações específicas de cada paciente nos ensina muito, e o aprendizado está passando rapidamente para o tratamento correto de cada indivíduo”, diz o Dr. Teixeira.



Debater para melhorar

Especialistas trocam experiências para desenvolver projetos inovadores no Hospital

A equipe de pesquisa clínica do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, comandada pelo Dr. Álvaro Avêzum, gestor da Área de Pesquisa em Saúde, criou o Projethon - um grupo de oficinas de produção de conhecimento com o objetivo de fomentar pesquisas clínicas dentro da Instituição. A ideia é que haja um dia inteiramente dedicado à troca de experiências, informações e conhecimento de uma área específica, reunindo médicos e demais profissionais que participam diretamente do dia a dia nesse campo de atuação. A primeira oficina acon-

teceu no dia 26 de julho, contemplando a área de urologia e unindo o time de pesquisa e educação para fomentar e desenvolver projetos inovadores. O encontro rendeu quatro novos protocolos clínicos que, agora, seguem em busca de financiamento para serem executados. A oficina teve também a participação e o apoio do coordenador do Centro de Cirurgia Robótica e Centro Especializado em Urologia, Dr. Carlo Passerotti. O próximo encontro deve acontecer ainda em 2019 e contemplará a área de oncologia.

Top 10 Pulmão

No dia 17 de agosto, o Hospital Alemão Oswaldo Cruz sedia o Top 10 Pulmão, evento gratuito coordenado pelo oncologista Dr. Carlos Henrique Teixeira, que reúne dez palestrantes de hospitais do Brasil para discutir o câncer de pulmão. O evento é destinado a médicos oncologistas, radio-oncologistas, clínicos, cirurgiões, pneumologistas, residentes e estudantes de medicina.



Fotos: Arquivo HAOC



Babel-Azza

Responsável técnico Ricardo Vitor Cohen - CRM: 51609

Fazer melhor para você é saber que é possível controlar o diabetes combinando a cirurgia metabólica com um estilo de vida saudável

CENTRO ESPECIALIZADO EM **OBESIDADE E DIABETES**

No **Centro Especializado em Obesidade e Diabetes**, nossos profissionais são especialistas na realização da cirurgia metabólica, aprovada recentemente para o tratamento do diabetes em pacientes com obesidade leve, quando os medicamentos sozinhos não conseguem controlar a doença. Combinar a cirurgia com o melhor tratamento clínico, incluindo a adoção de um estilo de vida saudável, leva aos melhores resultados. Ligue e agende uma consulta.



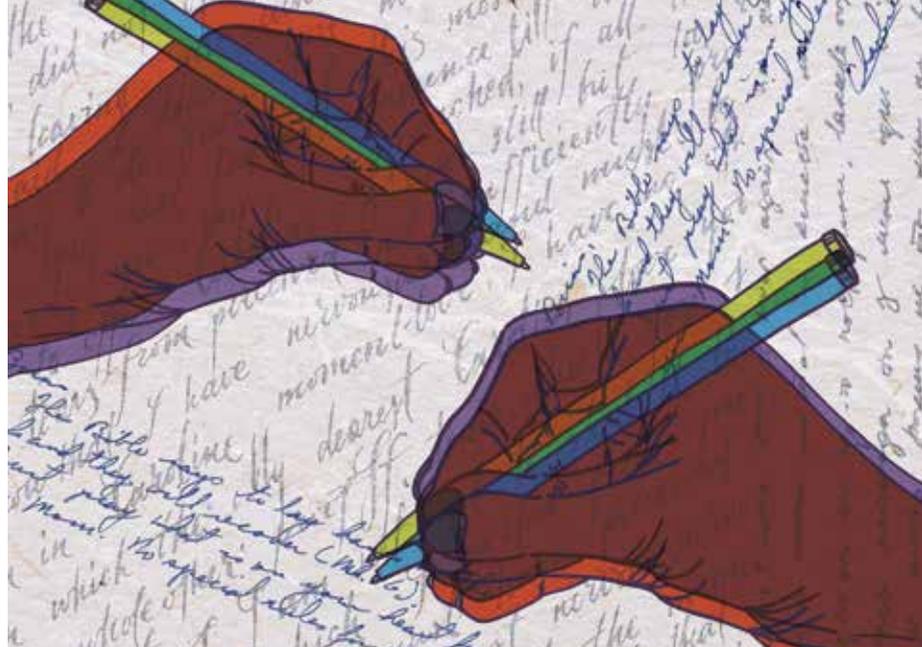
OSWALDO CRUZ
HOSPITAL ALEMÃO

Fazer sempre melhor para você

CENTRO ESPECIALIZADO EM OBESIDADE E DIABETES
RUA CINCINATO BRAGA, 37 - 5º ANDAR | INFORMAÇÕES E AGENDAMENTOS: 11 3549 0401



MARCELO MALUF
Autor do romance *A Imensidão Íntima dos carneiros* (Ed. Reformatório, 2015), livro vencedor do Prêmio São Paulo de Literatura de 2016



BELEZA, MEMÓRIA E POSSIBILIDADES

DESDE A MINHA ADOLESCÊNCIA, APRENDI A IMPORTÂNCIA DE REGISTRAR POR ESCRITO AQUILO QUE EU SENTIA, MAS NÃO CONSEGUIA EXPRESSAR FALANDO.

Meus primeiros textos foram escritos em cartões de aniversário, de Natal, de Dia das Mães e dos Pais.

Foi assim que me tornei, mesmo antes de publicar qualquer livro, o “escritor da família”. Cheguei à sofisticação literária de escrever cartas de amor para o namorado da minha irmã. Meu primeiro projeto de ficção. Diga-se de passagem, renderam bons frutos para o casal. Minha glória.

Passei a escrever cartas para as namoradas dos amigos, cartões de aniversário e Natal para amigos de amigos. “Só você mesmo para fazer a gente chorar”, diziam. Meus cartões tinham esta premissa: emocionar os leitores. Ou seja, a medida da qualidade dos meus textos era se eles tinham a capacidade de fazer chorar ou não. O que estava em jogo era traduzir a emoção do outro, colocar-se em seu lugar.

Dia desses revirei caixas com recordações de família e lá encontrei alguns cartões que escrevi para meu pai e minha mãe, já falecidos. Logo me vi na casa antiga, dando os meus primeiros passos como escritor e como humano. Aprendendo a ser e viver. Aqueles cartões foram a minha escola de vida e de escrita criativa.

Desde então, acredito que escrever seja produzir beleza, guardar a memória e sonhar possibilidades. Tenha você pretensões literárias ou não, escreva. Brinque com as palavras, aproxime-se delas. Liberte-as e se liberte. ➔

Ilustração: Raquel Botelho / Foto: Arquivo pessoal

FACULDADE E ESCOLA TÉCNICA DO HOSPITAL ALEMÃO OSWALDO CRUZ

Aprenda com quem é referência

Cursos técnicos, graduação, pós e MBA em um dos Hospitais de Excelência* do país, considerado um dos melhores da América Latina. Mais de 120 anos em teoria e prática com reconhecida equipe técnica e assistencial.



ESTÁGIO NA INSTITUIÇÃO

ALTA EMPREGABILIDADE

Os melhores alunos terão oportunidade de participar dos processos seletivos do Hospital

Vestibular 2019. Inscrições Abertas.

*O Hospital Alemão Oswaldo Cruz é um dos Hospitais de Excelência do Ministério da Saúde.

SAIBA MAIS:

www.fecs.org.br
contato@fecs.org.br

www.etes.org.br
contato@etes.org.br

OU NO TELEFONE: 11 3549 0634/0673



OSWALDO CRUZ
HOSPITAL ALEMÃO

FACULDADE DE EDUCAÇÃO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA TÉCNICA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE

OSWALDO CRUZ VERGUEIRO. O HOSPITAL

No Oswaldo Cruz Vergueiro, **medicina de qualidade e segurança andam juntas**, colocando você em primeiro lugar.

Aqui você se trata e sabe exatamente o quanto vai pagar.

- **Atendimento particular** em consultas, exames e cirurgias com condições especiais de pagamento;
- **Diversos convênios** atendidos;
- **Agendamento online** de consultas e exames: agilidade para você cuidar de sua saúde.

Para agendar sua consulta ou exame:
11 3549 1999

Para atendimento de empresas, agende uma visita com nossos consultores: **11 3549 0509**

Responsável técnico Bruno Toldo - CRM: 112155

MAIS VOCÊ.

