



LEVE

JUNHO/AGOSTO 2021

COMO VOCÊ SE VÊ?

CONFLITOS DE IDENTIDADE, DIFICULDADES DE RELACIONAMENTOS E ALTA NA PROCURA POR PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS SÃO ALGUNS DOS NOVOS TEMPOS. ESPECIALISTAS EXPLICAM POR QUÊ

A HISTÓRIA DAS VACINAS

CONHEÇA A SAGA DOS IMUNIZANTES QUE SALVAM VIDAS HÁ SÉCULOS

DIVERSIDADE E LIDERANÇA

O MERCADO DE TRABALHO PARA A MULHER EM CARGO DE CHEFIA EM UMA CONVERSA COM RACHEL MAIA

CUIDANDO DA GENTE

Não há dúvida de que as relações se tornaram ainda mais virtuais desde o início da pandemia. Há mais de um ano estamos conversando com amigos e familiares através de aplicativos, trabalhando muitas vezes de maneira remota e mantendo contato com conhecidos por meio das redes sociais. Entre questões desencadeadas por essa nova realidade, uma tendência que se desenvolveu consideravelmente foi a do surgimento de conflitos de identidade por causa dos filtros que estamos usando. Conversamos com especialistas para entender como, no cenário atual, esse “disfarce” atrás da imagem digital pode levar à dificuldade para estabelecermos relacionamentos reais além de impactar, inclusive, no aumento das buscas por procedimentos estéticos.

O modo como encaramos a vida e a nós mesmos também é abordado nesta edição por meio da ótica de quem enfrenta um tratamento oncológico. É comum que as reações e preocupações abalem a vida sexual do paciente, mas esse é um tabu que pode ser amenizado com atitudes como a procura por apoio profissional. De que forma? Você confere na seção Especial Saúde, que aborda também outra novidade: os tratamentos menos invasivos da hérnia.

E se existe um assunto atual mais recorrente do que a pandemia, ele se resume a uma palavra: vacina! Preparamos um infográfico divertido e informativo para você entender a história dos imunizantes ao longo dos tempos na seção Mentis Curiosas.

Nas próximas páginas você confere também a entrevista com Rachel Maia, mulher negra de 50 anos que conta a sua trajetória como executiva até chegar a CEO da sua própria empresa, a RM Consulting, em uma história inspiradora que virou o livro *Meu caminho até a cadeira número 1*.

Tem mais: universidades que se destacam também pela beleza arquitetônica de seus prédios, as dicas culturais do músico Lô Borges, uma receita saborosa de bacalhau para você se deliciar, além das novidades e ações promovidas pelo Hospital Alemão Oswaldo Cruz.

Boa leitura!

Equipe da revista LEVE



COMITÊ EDITORIAL

Fátima Silvana Furtado Gerolin
Dr. Antonio da Silva Bastos Neto

GERÊNCIA DE COMUNICAÇÃO CORPORATIVA

Melina Beatriz Gubser
Coordenação Editorial
Michelle Barreto
Apoio Editorial
Bianca Ribeiro
Rafaela Rosas



CEO

Douglas Monteiro
Editor-chefe
Marcos Diego Nogueira
Editora
Lígia Nogueira
Diretora de Arte
Mayra Oglouyan
Produção
Paula Barradas
Projeto Editorial
Alana Della Nina
Projeto Gráfico
Danilo Costabile

COLABORAM NESTA EDIÇÃO:

Texto

Cynthia Luz Yurgel, Débora Rubin, Hans Peinhopf, Juliana Crem, Livia Scatena, Mario Ciccone, Rodrigo Grilo, Tatiana Vasconcellos e Walterson Sardenberg S^o

Fotografia

Gustavo Pitta

Ilustração

Camilo Picheco, Erika Onodero e Marqueto

Revisão

Tereza de Benedetti

Impressão: Gráfica Cocktail

Tiragem: 10.000 exemplares

Contato: revistaleve@haoc.com.br

Sumário



Acesse o site do Hospital pelo seu smartphone e baixe a versão digital desta edição

As fotos dos colaboradores desta edição foram produzidas individualmente e seguindo todos os protocolos de prevenção à Covid-19

6 Colunas

Estar Bem

A psicóloga Cynthia Luz Yurgel fala sobre a importância da paciência em tempos de pandemia

Comer Bem

O nutricionista Hans Peinhopf desmistifica a presença do chocolate na dieta e indica o melhor tipo

8 Por Aí

Não é preciso ir muito longe da capital paulista para encontrar trilhas em meio à natureza preservada

11 Inovação

Um óculos com caixa de som embutida na haste, uma churrasqueira Bluetooth e um relógio belo e funcional para facilitar a vida

12 Curadoria

O músico Lô Borges, integrante do Clube da Esquina, lança álbum e compartilha suas inspirações culturais

14 Capa

A exposição excessiva nas redes sociais e o uso de filtros pode criar conflitos de identidade, gerar infelicidade e dificuldades de relacionamentos

24 Horizontes

Cinematográficas: conheça quatro universidades pelo mundo que são capazes de inspirar só pela arquitetura

28 Conversa

Da periferia de São Paulo para o mundo, Rachel Maia fala sobre diversidade em cargos de chefia em empresas internacionais

32 Especial Saúde

Contar com apoio profissional é essencial para superar os desafios do câncer e a sexualidade. E ainda: soluções modernas para tratar a hérnia

40 Na Cozinha

O chef Alexandre Ribeiro e a nutricionista Tarcila Campos ensinam uma receita de bacalhau recheada de memórias afetivas

44 Descobertas

Vida pós-Covid: especialistas e pacientes contam detalhes da recuperação diante da infecção do novo coronavírus

52 Destinos

Selecionamos alguns dos mais bem avaliados resorts em cinco estados brasileiros para quem procura uma pausa necessária

56 Experiências que Transformam

Ana Lúcia, Helder e Sophia se reinventaram profissionalmente e criaram novos negócios durante a pandemia

60 Mentes Curiosas

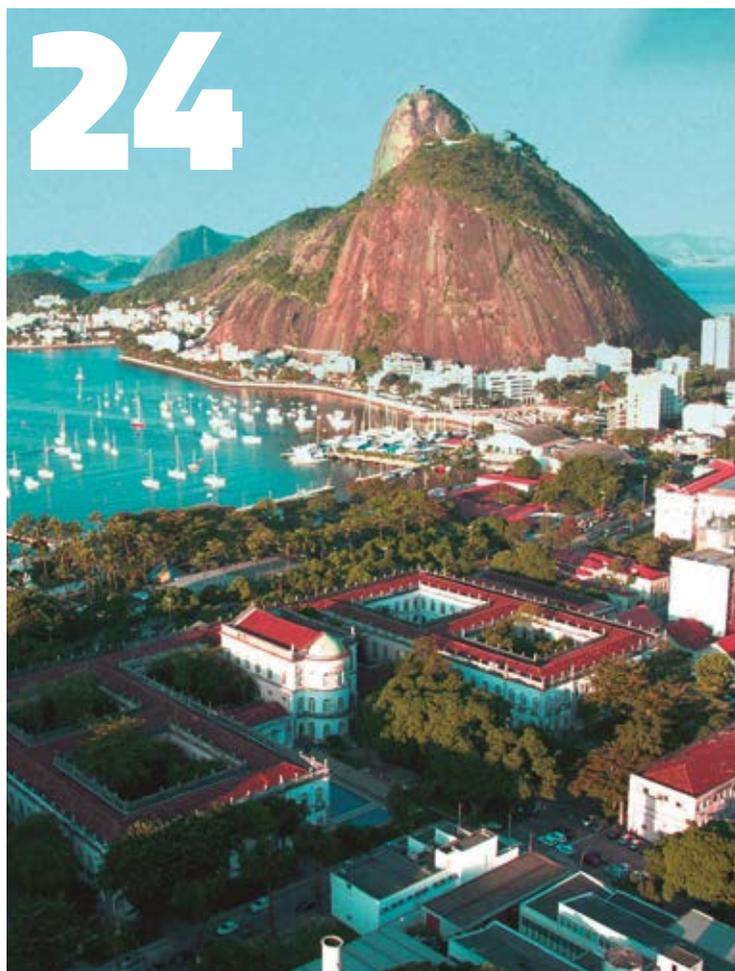
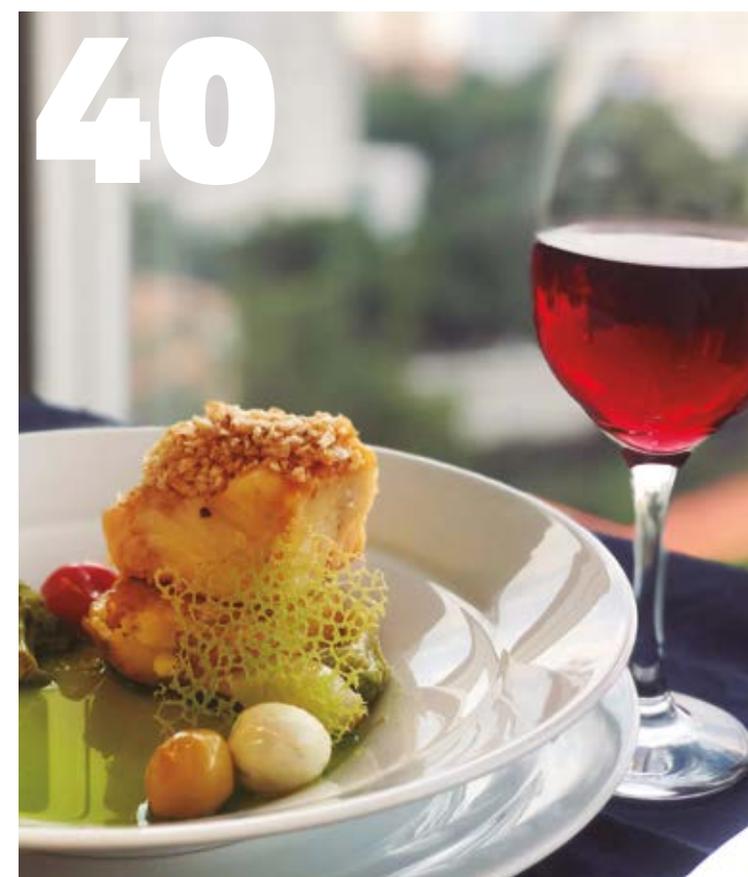
Bendita vacina! Conheça a história dos imunizantes, que começaram bem mais cedo do que se imagina

62 Por Dentro do Hospital

Realidade virtual no tratamento cirúrgico, consultoria para escolas e o novo ambulatório de saúde da mulher estão entre as novidades do Hospital Alemão Oswaldo Cruz

66 Crônica

A jornalista e âncora da CBN Tatiana Vasconcellos indaga: o que faz você sorrir?



Fotos: Divulgação e Coordcom/UFRJ

Fotos: Shutterstock e Arquivo HAOC



CYNTHIA LUZ YURGEL
Psicóloga clínica, mestre em educação, bacharel em escultura, especialista em Poéticas Visuais e em Terapia de Orientação Psicanalítica.



PACIÊNCIA EM TEMPOS DE PANDEMIA

“ENQUANTO TODO MUNDO ESPERA A CURA DO MAL / E A LOUCURA FINGE QUE ISSO TUDO É NORMAL / EU FINJO TER PACIÊNCIA”. (LENINE)

No momento em que o mundo enfrenta a pandemia da Covid-19, temos percebido o quanto somos testados e exigidos diariamente nas nossas capacidades de silenciar, acalmar, e acreditar em dias melhores.

O medo nos invade com uma força tão intensa que precisamos ter vigor para que ele não nos paralise. Talvez uma das reflexões importantes seja a percepção da necessidade de mantermos o controle emocional, o que para alguns tem sido um grande desafio. Acreditar que tudo vai dar certo, tolerar erros e suportar dificuldades em paz passa a ser um objetivo importante para preservar a saúde mental.

“Paciência”, quem de nós não ouviu esta palavra em algum momento de ansiedade ou angústia?

Talvez no presente momento, juntamente com os desafios enfrentados pelos cientistas na busca de soluções para o controle da Covid-19 que vem ceifando vidas, seja importante fazer referência à etimologia da palavra PACIÊNCIA = PAZ + CIÊNCIA. A paciência ligada à paz que conforta, que tranquiliza, que nos abraça e que nos torna menos egoístas, permitindo, assim, que respiremos nossos sonhos em meio a toda essa poluição.

Neste período de turbulência, talvez possamos olhar para dentro de nós e perceber nas pequenas coisas o que realmente importa, o que nos move e quais as competências necessárias para que possamos viver e não apenas existir. A paciência talvez seja uma destas aptidões necessárias para enfrentar as dificuldades e adversidades. É um grande desafio, um exercício necessário para o bem-estar comum, que tal resgatar a paciência neste momento de crise? Como diz a canção, “faça como um velho marinheiro que durante o nevoeiro leva o barco devagar”. Fica a dica! 🌊



HANS PEINHOPF
Nutricionista especializado em nutrição esportiva pela Faculdade de Medicina da USP. Desenvolve trabalhos em consultório direcionados à nutrição clínica e esportiva, além de estética e reeducação alimentar.

DIETA TAMBÉM PODE TER CHOCOLATE

QUEM NUNCA FICOU EM DÚVIDA SOBRE QUAL TIPO DE CHOCOLATE ESCOLHER NO MERCADO? VOU EXPLICAR AS DIFERENÇAS:

1. CHOCOLATE AMARGO (70% DE CACAU)

É o chocolate mais saudável. Isso porque ele tem mais cacau, que é rico em flavonoides, com diversos benefícios para nossa saúde: ajuda a melhorar o perfil lipídico (HDL/LDL), é rico em triptofano, que auxilia o corpo a produzir serotonina (neurotransmissor relacionado ao humor e ao bem-estar), aumenta o foco e a concentração e, além de tudo, inibe algumas enzimas responsáveis pela digestão de carboidratos. É o que contém menos gorduras e açúcares, deixando seu sabor um pouquinho mais amargo (eu adoro!).

2. CHOCOLATE MEIO AMARGO (50% DE CACAU)

A principal diferença é a quantidade de cacau, tendo 20% a menos que o chocolate amargo. Ainda assim é uma ótima opção por conter menos calorias e o sabor amargo menos acentuado.

3. CHOCOLATE AO LEITE (MÉDIA DE 35 A 46% DE CACAU)

Esse é o chocolate mais calórico. Isso acontece porque a maior parte do cacau é substituída por leite em pó e a composição ainda tem manteiga de cacau, que deixa a textura mais cremosa, mas tem mais gorduras e açúcares.

4. CHOCOLATE BRANCO

Na prática, não é classificado como um chocolate, pois não leva cacau na composição, apenas leite e manteiga de cacau. Lembra que o cacau é o que traz benefícios à saúde? Sendo assim, consuma com atenção!

Quer “virar a chavinha” e cuidar mais da sua saúde? Migrar para um chocolate 70% pode ser lento. Recomendo começar com 40% e ir subindo de forma gradual até flexibilizar o paladar e se beneficiar desse poderoso – e delicioso – alimento. 🌊

Um respiro pertinho da cidade

Não é preciso ir muito longe da capital paulista para encontrar trilhas em meio à natureza preservada

POR WALTERSON SARDENBERG S^o



Trilha do Mirante

Parque Natural Nascentes de Paranapiacaba

Não é tão perto, mas não chega a ser longe: pouco mais de 60 km da capital. Paranapiacaba nasceu em 1867, como uma vila inglesa, para funcionários da ferrovia que escoava café até Santos. Ali começa a trilha de 1,2 km, e sem maiores perrengues, que acompanha a encosta da serra. O tal mirante é o trecho onde ficava a torre da Tupi, a primeira emissora de TV do país, inaugurada em 1950. Em dias claros, dá para ver a Baixada Santista e o mar. Há outros com neblina em excesso, em que pouco se vê. Melhor agendar um guia credenciado.

Trilha da Nascente

Parque Estadual Fontes do Ipiranga

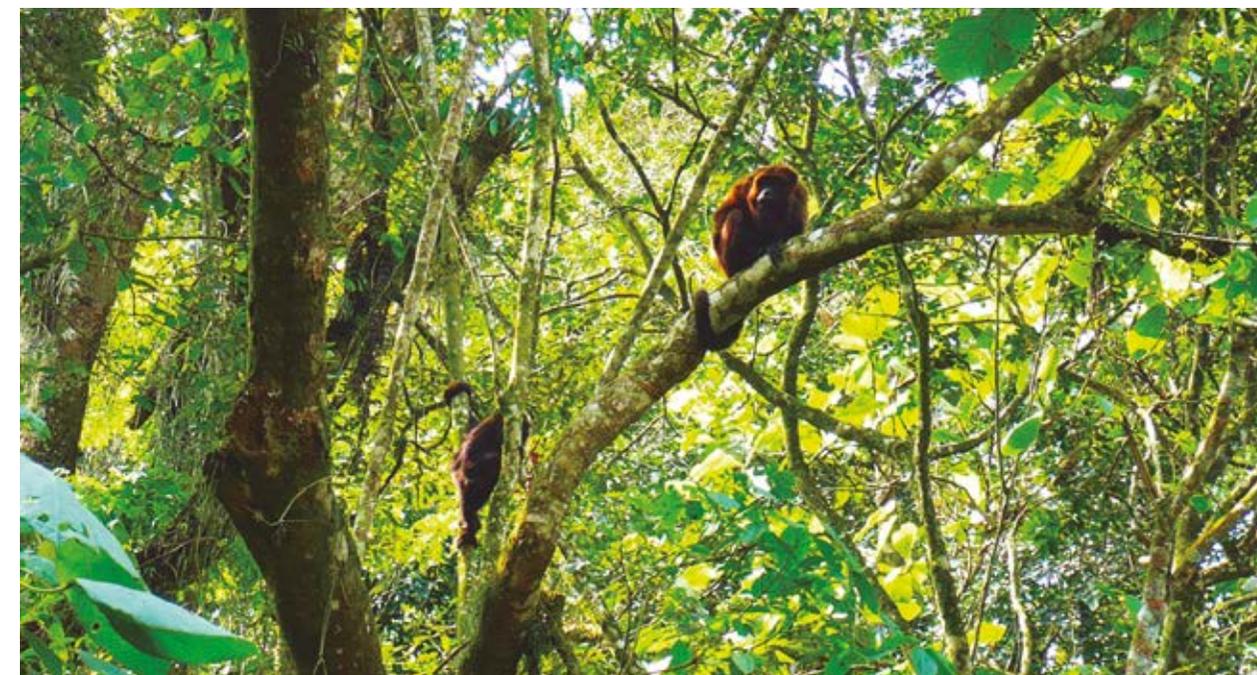
O Rio Ipiranga desponta já no verso inicial do Hino Nacional. Aparece também no quadro *Independência ou Morte* (1888), de Pedro Américo. Poucos paulistanos, porém, sabem que é moleza chegar à nascente desse rio histórico, mantida em área de vegetação preservada, a apenas 14 km do Centro. Basta caminhar numa vereda de 700 m, ida e volta. Ali foi instalada uma passarela segura, erguida com madeira de reflorestamento, acima do nível do chão. Crianças e idosos podem atravessá-la sem maiores esforços.



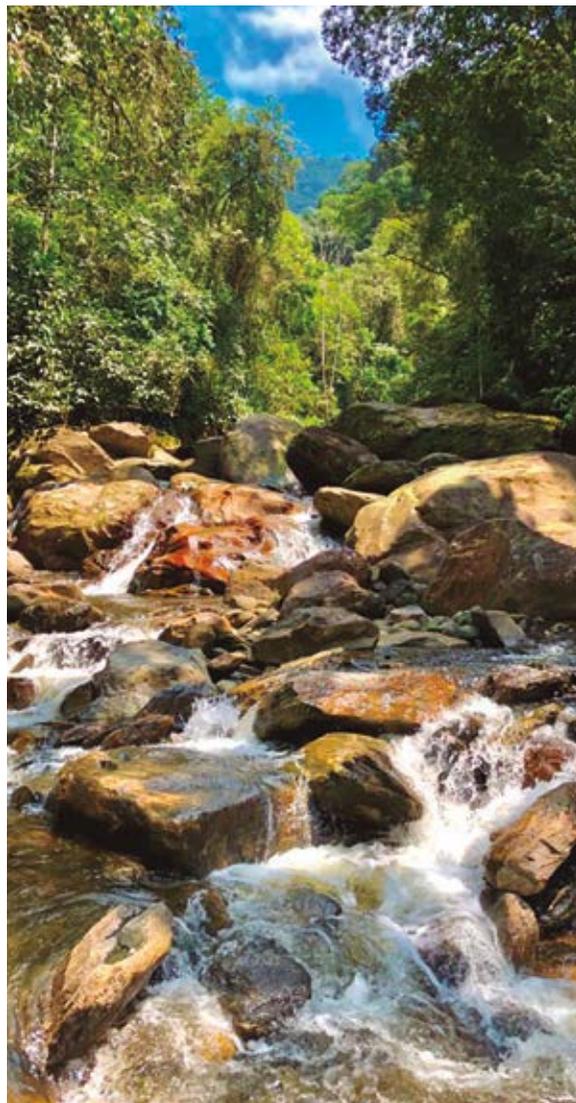
Trilha da Pedra Grande

Parque Estadual da Cantareira

Esta exige mais: são 9,5 km, ida e volta. Além disso, há algumas subidas. Para ajudar, a Trilha da Pedra Grande é toda asfaltada, mas isso não prejudica o visual. Árvores imensas, por onde trafegam macacos-prego, oferecem sombra e reconforto. Mas traga água, pois há raros bebedouros pelo caminho. Uma subida mais íngreme leva ao – com trocadilho – ponto alto do passeio: o Mirante da Pedra Grande. A graúda formação de granito é um belvedere natural para apreciar a cidade.



Fotos: Divulgação



Trilha do Rio Passareúva

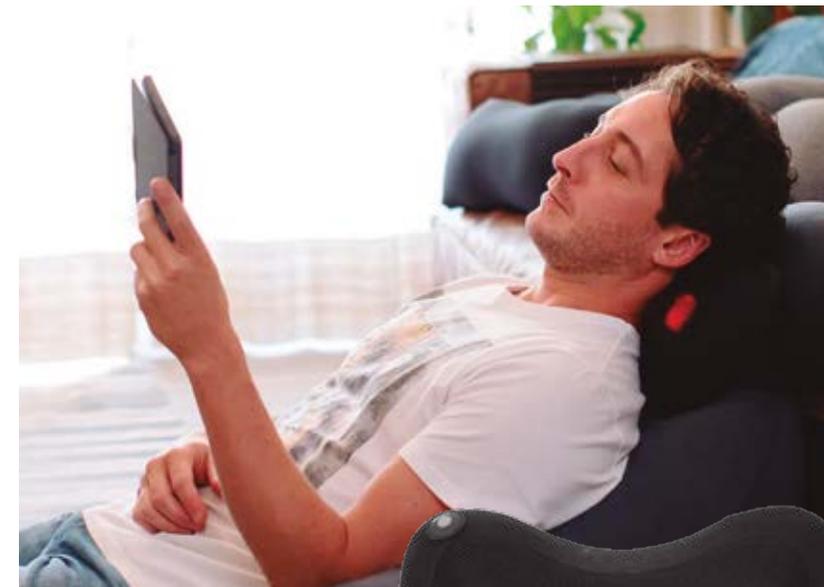
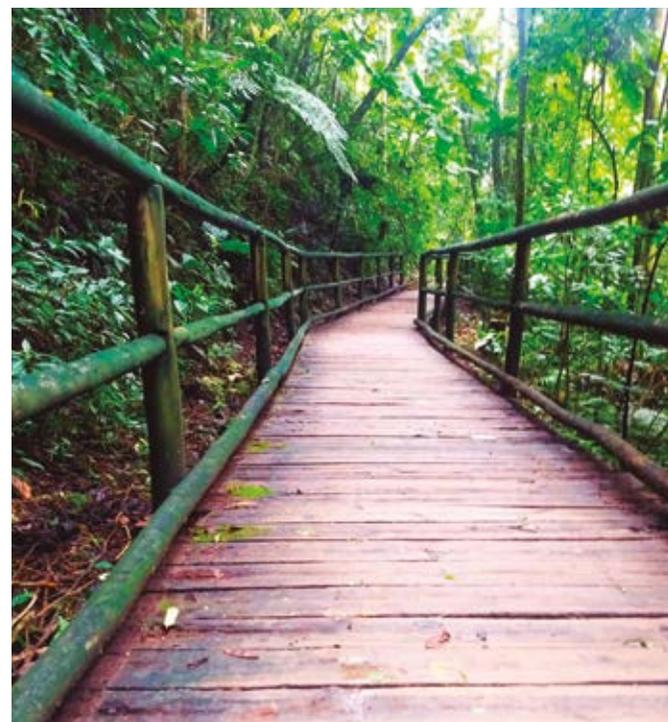
Parque Estadual da Serra do Mar

Menos de uma hora de carro e chega-se ao início deste caminho de 3 km, ida e volta, que costuma ser completado em 2h30. Não é sopa no mel, pondere-se. Mas não exaure ninguém. A compensação são as múltiplas atrações. Uma delas: atravessar o riacho e observar o encontro dos rios Pilões e Passareúva. Outra: ver as rodovias do sistema Anchieta-Imigrantes, com suas pilastras e pontes monumentais, de uma perspectiva inédita, de baixo para cima. Há ainda as ruínas da vila operária de Itutinga, criada no início do século passado.

Trilha do Silêncio

Parque Estadual do Jaraguá

A entrada fica no km 18 da Via Anhanguera, região conhecida pelo grande movimento de rodovias. Basta, no entanto, caminhar alguns minutos pela Trilha do Silêncio e o nome se justifica. Parece até magia, mas tem fácil explicação: a vegetação da Mata Atlântica abafa os ruídos. Outro atributo é a facilidade de percorrê-la. Plana e curta, tem só 928 m de extensão (ida e volta). Ótima para novatos e idosos. Mais: com corrimãos ao longo de todo o trajeto, é adaptada para pessoas com dificuldade de locomoção e cadeirantes.



Massagem a qualquer hora

Por meio de quatro esferas (duas de cada lado) com movimentos circulares e sincronizados, o Massageador Orbit FOM realiza uma massagem japonesa shiatsu onde você estiver, pois funciona plugado na tomada (é bivolt) ou na fonte de energia do automóvel. Possui, ainda, função de leve aquecimento, com o infravermelho ligado, para uma massagem quentinha. Uma tira de elástico permite fixar o aparelho em qualquer tipo de cadeira, o que dá maior sustentação e equilíbrio para a sua massagem. R\$ 478. fom.com.br



Ouça com calma

Um pequeno dispositivo usado no ouvido para reduzir o estresse causado pelo ruído cotidiano. Esse é o ponto de partida do Calmer da Flare Audio que, com design único, utiliza da tecnologia para acalmar o ambiente do usuário de forma sutil, reduzindo frequências sonoras estressantes sem abafar o som. Recomendável para pessoas com audição sensível, hiperacusia, misofonia e também para a gestão de hipersensibilidade ao som associada ao autismo. R\$ 148. flareaudio.com

Ideia iluminada

O que há de mais tecnológico e bonito no mundo da iluminação está ao seu alcance. A Luminária Inteligente Wi-Fi da Elsys possibilita, através de um toque no aplicativo Elsys Casa + ou do controle de voz via Alexa ou Google Assistente, selecionar entre nada menos do que 16 milhões de cores diferentes, além de oferecer a autonomia de controlar a intensidade da cor branca, que varia entre quente e fria. Com um visual minimalista que combina com os mais diversos ambientes da sua casa ou escritório, também possui uma diversidade de opções de programação, como a criação de cenários e a função de temporizador. R\$ 339. elsys.com.br



Fotos: Divulgação

Pulsante e urgente

O músico Lô Borges, icônico integrante do Clube da Esquina, lança o álbum mais rock'n'roll de sua carreira e compartilha suas inspirações culturais

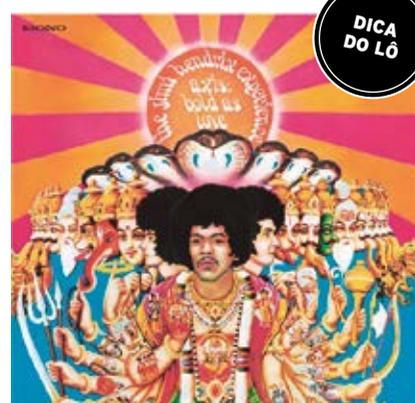
POR RODRIGO GRILO



Foi Márcio Borges quem incentivou o irmão, Lô, a aprender a tocar violão. **Lô foi em frente, voou alto com o Clube da Esquina, movimento que nasceu no início dos anos 60 e reuniu jovens músicos em Belo Horizonte.** Fazia quase uma década que os irmãos não se juntavam em um novo trabalho. Esse é um dos grandes marcos do recém-lançado *Muito Além do Fim*, o mais vigoroso álbum de Lô, com mais sons de guitarra. “É um disco pujante, pulsante, como se fosse um grito em meio a toda essa privação imposta. Essa minha versão mais rock'n'roll, entre aspás, era urgente”, diz ele, aos 69 anos.

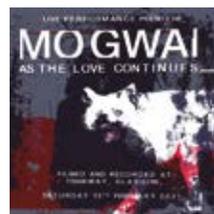
“Aprendi nessa pandemia que não é positivo cultivar saudade. Pelo contrário, devemos vibrar para que as pessoas estejam bem”, diz ele. Viajar com o irmão Márcio, que mora na Serra da Mantiqueira e com quem não teve contato físico durante a gestação do novo álbum, é um dos programas mais aguardados por ele. No momento, porém, o músico curte a vibe rock'n'roll ouvindo e indicando *Axis: Bold as Love*, notório álbum da banda The Jimi Hendrix Experience. “Sempre ouvi muito Hendrix, o pai da guitarra, um norte-americano genial”, afirma. “E como privilegiei o som das guitarras, voltei a ouvir bastante os sons todos desse disco dele.” A seguir, o músico divide outras indicações culturais.

MÚSICA



THE JIMI HENDRIX EXPERIENCE
AXIS: BOLD AS LOVE

DICA DO LÔ



MOGWAY
AS THE LOVE CONTINUES

Com raízes fincadas no rock experimental, o décimo álbum dos escoceses chegou ao topo da parada britânica. Com a mesma receita: algumas poucas canções cheias de lirismo, muitas sem vocais e outras tantas com muito vigor, barulho. *Ritchie Sacramento* merece uma menção por ser poderosa e contar com vocais.



DIOGO NOGUEIRA
LUA

O último álbum que compõe a trilogia do projeto audiovisual *Samba de Verão*, gravado em uma balsa no Rio de Janeiro, lança mão do combo amor e alegria já conhecidos do sambista. Como fizera nos álbuns anteriores - quando homenageou Beth Carvalho, Jovelina Pérola Negra e Zeca Pagodinho - em *Lua* Nogueira dá “Aquele Abraço” em Gilberto Gil.

Fotos: Divulgação

FILMES



DICA DO LÔ

ROLLING THUNDER REVUE: A BOB DYLAN STORY BY MARTIN SCORSESE

“O Martin Scorsese filmou a turnê que o Bob Dylan fez rodando pelos Estados Unidos todo. Os bastidores da turnê, as viagens da banda, a performance, os convidados em cada cidade, enfim, tudo empolga nessa produção. É perfeita a turnê do Bob Dylan filmada pelo Scorsese.”



A VOZ SUPREMA DO BLUES

Viola Davis dá vida a Ma Rainey, a mãe do blues, cantora que se destacou entre os primeiros artistas a gravar blues, nos anos 1920, nos Estados Unidos. Chadwick Boseman (astro de *Pantera Negra*), é Levee Green, jovem trompetista negro com muita gana de bater de frente com o mundo que insiste em lhe passar a perna. A tensão que ocorre entre os dois - e o restante dos músicos da banda -, em uma tarde de gravação em um estúdio de Chicago, entrega diálogos e monólogos potentes.



BERTHA LUTZ: A MULHER NA CARTA DA ONU

O documentário esmiúça como a brasileira conseguiu assegurar que a igualdade de gênero fosse incluída na carta da ONU. O tema não estava na pauta na conferência, composta por apenas oito mulheres entre os 300 delegados e que ocorreu em um momento em que a Segunda Guerra Mundial ainda não havia chegado ao fim. A produção se baseou na pesquisa da norueguesa Elise Luhr Dietrichson e da argelina Fatima Sator, que, quando estudavam na Universidade de Londres, tiveram contato com cartas e mais cartas originais escritas por Bertha.

SÉRIES

O GAMBITO DA RAINHA

“Conta a história de uma órfã que aprendeu a jogar xadrez, intuitivamente, quando era bem jovem, no orfanato onde ela morou. A história vai se desenvolvendo de maneira linda. E ela acaba, no final das contas, desafiando o campeão mundial. A produção me tocou fundo, porque sou muito ligado ao xadrez, desde os 10 anos de idade. Eu acompanhava as disputas do campeonato mundial e frequentava um clube de xadrez.” *Netflix*

DICA DO LÔ



SMALL AXE

Ambientadas em Londres, entre os anos 1969 e 1982, as cinco histórias - não interligadas entre si - retratam as tensões raciais, a violência policial contra negros e a luta por direitos. Todos os capítulos são baseados em fatos reais e alguns deles são histórias verdadeiras. Indicada em duas categorias ao Globo de Ouro deste ano, a produção conquistou a estatueta de Melhor Ator Coadjuvante em Minissérie com a atuação de John Boyega. *GloboPlay*



SKY ROJO

A nova série de Alex Pina (criador de *La Casa de Papel*) e Ester Martínez Lobato acompanha três prostitutas em fuga depois de atacar e ferir gravemente o cafetão, na cidade de Tenerife, na Espanha. A produção é simples em sua linguagem e entrega diversão sem grandes complicações - ainda que tenha a denúncia como premissa: o esquema de tráfico internacional de mulheres. *Netflix*

LIVROS



DICA DO LÔ

OS SONHOS NÃO ENVELHECEM: HISTÓRIAS DO CLUBE DA ESQUINA

“Estou lendo esse livro lindo do meu irmão e parceiro, Márcio Borges. É poético, informativo, é linda a narrativa. O protagonista é o Milton Bituca Nascimento. E toda a história do Clube da Esquina está contida nesse livro. Eu tenho grande prazer em revisitá-lo, já li e reli. E estou relendo outra vez.” *Editora Geração*



VOZES VEGETAIS: DIVERSIDADE, RESISTÊNCIA E HISTÓRIAS DA FLORESTA

Sonhar com uma vida livre da lógica do agronegócio é possível a partir da cosmologia dos povos da floresta e de experiências agroecológicas. Faz-se urgente, para tanto, uma nova relação com as plantas e a natureza. Dezesete textos de profissionais de diversas áreas elencados nesta publicação versam sobre as recentes discussões a respeito da catástrofe ecológica pautada pelo modo de vida capitalista. *Ubu Editora*



NINGUÉM PODE COM NARA LEÃO - UMA BIOGRAFIA

Da rixa entre ela e Elis Regina, em 1965, que foi às ruas para fazer coro na Passeata Contra a Guitarra Elétrica, considerada um horror por Nara, à defesa da extinção do Exército e os detalhes da doença - um tumor no cérebro - que a matou, em 1989, a obra pontua a contundência de uma mulher que, apesar da aparente doçura, sempre teve as rédeas da vida bem firmes em suas mãos. *Editora Planeta*

QUAL É O SEU FILTRO?

A EXPOSIÇÃO EXCESSIVA NAS REDES SOCIAIS E O USO DE FILTROS PARA SENTIR-SE MAIS BONITO PODE CRIAR CONFLITOS DE IDENTIDADE, GERAR INFELICIDADE E DIFICULDADES DE RELACIONAMENTO

POR **DÉBORA RUBIN**

Foto: Shutterstock

No começo era tudo muito divertido: focinho de cachorro, orelhas de elfo, tiaras de flores, máscaras de personagens famosos. Aos poucos, os filtros das redes sociais, em especial do Instagram, foram ficando cada vez mais refinados e sofisticados. Passar maquiagem? Que nada! O próprio aplicativo passou a fazer isso pelo usuário. Hoje, os filtros praticamente fazem uma plástica na face das pessoas. Narizes são afinados, bochechas ficam diminutas, ressaltando as maçãs do rosto, e os lábios tornam-se carnudos à la Angelina Jolie. O recurso é tão fácil de usar que é como se todo mundo tivesse um Photoshop para chamar de seu. Se as redes sociais já eram o depositário do ego de cada um, com selfies e fotos tiradas sempre dos melhores ângulos, com os filtros elas se tornaram um grande catálogo virtual de beleza.

Os problemas decorrentes desse fenômeno não demoraram a chegar. Postar selfie, por si só, já mexeu com a autoimagem das pessoas. De acordo com um estudo da Academia Americana de Cirurgia Facial, Plástica e Reconstructiva, 55% dos cirurgiões plásticos faciais atenderam, em 2017, pacientes que queriam passar por cirurgias para aparecer melhor em selfies. Em 2013, eram apenas 13%. Os entrevistados notaram ainda um aumento significativo entre pacientes com menos de 30 anos. Mais recentemente, os cirurgiões americanos notaram um movimento ainda mais curioso: adolescentes começaram a levar suas próprias fotos com os filtros como referência para as cirurgias estéticas.

“De tanto usar filtro, uma hora a pessoa já nem se reconhece mais como realmente é”, alerta Graça Camara, psicóloga do Centro Especializado em Obesidade e Diabetes do Hospital Alemão Oswaldo Cruz. Em casos extremos, essa pessoa pode se esconder atrás da imagem virtual, sua versão filtrada, e ter até dificuldade em estabelecer relacionamentos na vida real - o que pode se agravar em um cenário como o atual, de pandemia, quando todos estão trancados em casa e vivendo mais on-line do que nunca.



Foto: Arquivo HAOC



De tanto usar filtro, uma hora a pessoa já nem se reconhece mais como realmente é”

Graça Camara, psicóloga do Centro Especializado em Obesidade e Diabetes do Hospital Alemão Oswaldo Cruz

Camila Rocha, 34 anos, fotógrafa de São Paulo, não era uma entusiasta dos filtros em um primeiro momento, nem mesmo dos engraçadinhos. “Todos eles, até os de cachorrinho, afinavam meu nariz e clareavam meu tom de pele”, conta. “Eu parecia uma pessoa que não era. Não era uma brincadeira”. Isso até o dia em que começaram a aparecer filtros específicos para mulheres negras. “A Rita Carreira, empresária e influenciadora, criou um filtro que era a minha cara, não me deixava branca. Comecei a usar e pensei: uau, agora eu entendo porque todas as blogueiras só aparecem de filtro. Você fica viciado naquela imagem”.

O máximo que Camila usava de filtro, até então, eram os que alteravam a granulação da fotografia ou cores da paisagem. Quando se viu viciada no que alterava a imagem do rosto, teve um momento de autorreflexão e percebeu o perigo. “Cheguei a levantar essa questão nas minhas redes: gente, é preciso tomar muito cuidado com esses filtros! Principalmente na quarentena, quando a gente só vê as pessoas pelas câmeras do celular”.

Graça lembra que grande parte dos usuários das redes sociais é adolescente, são nativos digitais que já nasceram se vendo em telas. E adolescente é muito mais suscetível à pressão social. “Eles não

DIGA-ME QUEM SEGUES...

Uma dica dos especialistas para quem se sente oprimido por beldades e barrigas tanquinho é avaliar quem você segue nas redes sociais. Se no seu feed só aparecem musas fitness e celebridades cheias de filtro, está na hora de tornar a lista mais diversa. Inclua ícones do body positive ou, ainda melhor, influenciadores que tratem de outros temas que não só a beleza. No caso dos adolescentes, é preciso uma atenção especial dos pais sobre o comportamento deles em relação à autoimagem e às redes sociais. “Ele ou ela anda muito preocupado com isso? Espera demais a reação das pessoas aos posts? Tem reações exageradas aos comentários?”, questiona a psicóloga. “O amparo social é fundamental para os adolescentes, mas de uma forma que não se desvalorize nem invalide a insegurança deles.”



Foto: Shutterstock

Capa

têm ainda uma compreensão da vida nem uma aceitação do próprio corpo. Querem fazer parte, ser igual aos que são considerados bonitos e bem-sucedidos”, diz a psicóloga. Isso tudo pode gerar uma insatisfação que leva a distúrbios de imagem (a pessoa não se vê como realmente é), alimentares (como bulimia e anorexia) e até a distúrbios psiquiátricos, como depressão e transtorno de ansiedade. Um único comentário negativo sobre alguma parte do corpo - situação retratada no documentário *O Dilema das Redes*, da Netflix - pode minar a já baixa autoconfiança. “No fim das contas, tudo é uma questão de autoestima, as redes sociais só amplificam o problema. Quando a pessoa não está bem consigo mesma, começa a ter problemas com a autoimagem, o que pode levar a situações extremas, como não sair de casa ou até a fazer consecutivas plásticas a ponto de ficarem deformadas”, afirma Graça.

IMPERFEIÇÕES EM EVIDÊNCIA

Otávio Machado de Almeida, cirurgião plástico que atende no Hospital Alemão Oswaldo Cruz, tem notado um aumento considerável na procura por procedimentos estéticos ligados aos novos padrões estabelecidos pelas redes sociais, em especial por causa de perfis de artistas e influenciadoras - grandes adeptas dos filtros. Cirurgias de nariz, mama, lipoaspiração e redução de abdômen continuam sendo os procedimentos mais buscados por seu público, 90% feminino e cada vez mais jovem.

O médico destaca ainda que a cirurgia nas pálpebras é uma que vem crescendo, em especial ao longo do último ano, por causa do uso de máscara na pandemia. O rosto, aliás, nunca esteve tanto em destaque: é ele que aparece mais nas selfies, nos vídeos das redes sociais e agora nas inúmeras reuniões virtuais nesse mais de um ano de reclusão. As imperfeições nunca estiveram tão em evidência - e daí a ajudinha dos filtros nessas horas.

Cirurgião desde os anos 1990, ele faz um paralelo entre as adolescentes que buscavam cirurgias estéticas naquele tempo pré-internet e as de hoje. “As meninas de 16 anos de hoje são muito mais ansiosas e resolutas por uma cirurgia



É preciso tomar cuidado com esses filtros, principalmente na quarentena, quando a gente só vê as pessoas pelas câmeras”

Camila Rocha,
fotógrafa

do que as dos anos 1990. Primeiro porque elas não saem do celular, e ficam mostrando as fotos delas, das amigas e das influenciadoras no consultório. A exposição a outros corpos e rostos é muito maior”, explica. “E elas já chegam cheias de argumentos e conhecimento sobre a cirurgia, já pesquisaram tudo.”

O médico destaca ainda outro fenômeno que as redes sociais trouxeram: a busca por profissionais dentro do próprio Instagram. “As pessoas querem ver imagens e saber quem eles operaram. Os profissionais, por sua vez, exibem seus trabalhos de forma milagrosa, com ‘antes e depois’ que seduzem as candidatas à cirurgia”.



Foto: Arquivo pessoal

NARRATIVAS DE FELICIDADE

Seguir influenciadoras que vendem um corpo incrível e uma vida perfeita pode ser tão nocivo quanto o uso de filtros. Além de levar garotas cada vez mais novas aos consultórios médicos, como aponta o cirurgião, faz com que os seguidores muitas vezes se sintam infelizes em relação às suas próprias vidas. Foi o que percebeu a pesquisadora Cinthia Guedes em seu mestrado “Imagens da sociedade do desempenho: um estudo sobre as narrativas de felicidade no Instagram de influenciadoras digitais brasileiras”, defendido na área de Comunicação e Semiótica da PUC-SP.

Em 2018 e 2019, Cinthia passou duas semanas analisando os comentários dos seguidores de duas grandes influenciadoras brasileiras, ambas com mais de 8 milhões de seguidores, no período entre o Natal e janeiro, quando, segundo ela, os posts que mostram uma “vida feliz” aumentam substancialmente. “Elas querem mostrar os looks do dia, as viagens para praias lindas como Fernando de Noronha, e seus corpos esculturais em biquínis.” A ideia era mostrar como o ato trivial de acompanhar as narrativas de felicidade dos outros está inserido no cotidiano de milhares de pessoas, e quais são as consequências disso.

Os comentários, em geral, variavam entre os de enaltecimento - “Que corpo maravilhoso!” e “Minha musa!” - e os que Cinthia classificou como de “não felicidade”: “Cuspi meu panetone agora mesmo” ou “Correndo para a academia agora”. Esta segunda categoria mostra um nível de infelicidade do usuário consigo mesmo e uma autocobrança enorme, sempre se baseando em uma referência que, como classifica a pesquisadora, é irreal e efêmera.

“A felicidade do Instagram está muito ligada à juventude, magreza e poder aquisitivo”, destaca Cinthia. “Mas é uma imagem estereotipada da perfeição, construída com equipes imensas e fotos supertrabalhadas. Seguir esses padrões é insano, impossível. Até porque ninguém está imune à gordura e à velhice, coisas que, no Instagram, devem ser evitadas ao máximo, ou pelo menos adiadas.”

Cinthia, que é designer, se sentiu motivada a fazer a pesquisa após assistir ao episódio “Nosedi-

ve”, da série britânica *Black Mirror*, no qual a personagem fica viciada nas notas que ganha nas redes. Mas também teve uma motivação pessoal: ela mesma, como usuária de Instagram, começou a se sentir oprimida e infeliz com o bombardeamento de imagens perfeitas. Estar atento a quem se segue, aliás, é uma dica importante para quem quer se desintoxicar das narrativas irreais de felicidade (leia mais no box da página 17).

“Meu objetivo não era definir o que é a felicidade ideal, mas mostrar que cada indivíduo deve encontrar o seu caminho e criar um senso crítico em relação aos discursos de Instagram, que são, no mínimo, ilusórios”, finaliza.

‘ME DEIXA MAIS MAGRA?’

Antes mesmo das redes sociais e dos filtros, a fotógrafa Camila já era uma apaixonada por fotos. Quando os celulares ainda não tinham câmera, ela não largava sua Cybershot e fazia, inclusive, selfies com a máquina digital. Como mulher negra e acima do peso, nunca se sentiu representada e, por isso, não se sentia muito confortável nas imagens. “As pessoas falavam que eu era gorda e aquilo mexia comigo, sofri bullying”, recorda. Ela tinha uma neura em especial com os braços; passou muito tempo usando camisa longa e escondendo o corpo como um todo. “O que é triste, né? Ignorar o formato do meu corpo e ignorar o espelho me fez muito mal, me anulei muito. Só fui me entender como mulher depois dos 25 anos.”

A história do braço voltou à tona muitos anos depois quando, já fotógrafa, passou a viver uma situação que se repetia a cada festa de criança que ela era chamada para registrar. “Toda vez que eu falo: vamos juntar aqui e fazer uma foto? Sempre vem alguma convidada e pede: me deixa mais magra? Dá para cortar meu braço da foto? Tudo naquele tom de brincadeira, mas que você sabe que é verdade, que ali tem trauma.”

Para ela, já nem era mais uma questão. “Eu tinha libertado meu braço, em especial depois que comeci a ver mulheres com corpos parecidos com o meu postando fotos lindas nas redes sociais”, conta, destacando que o mesmo espaço que oprime com suas

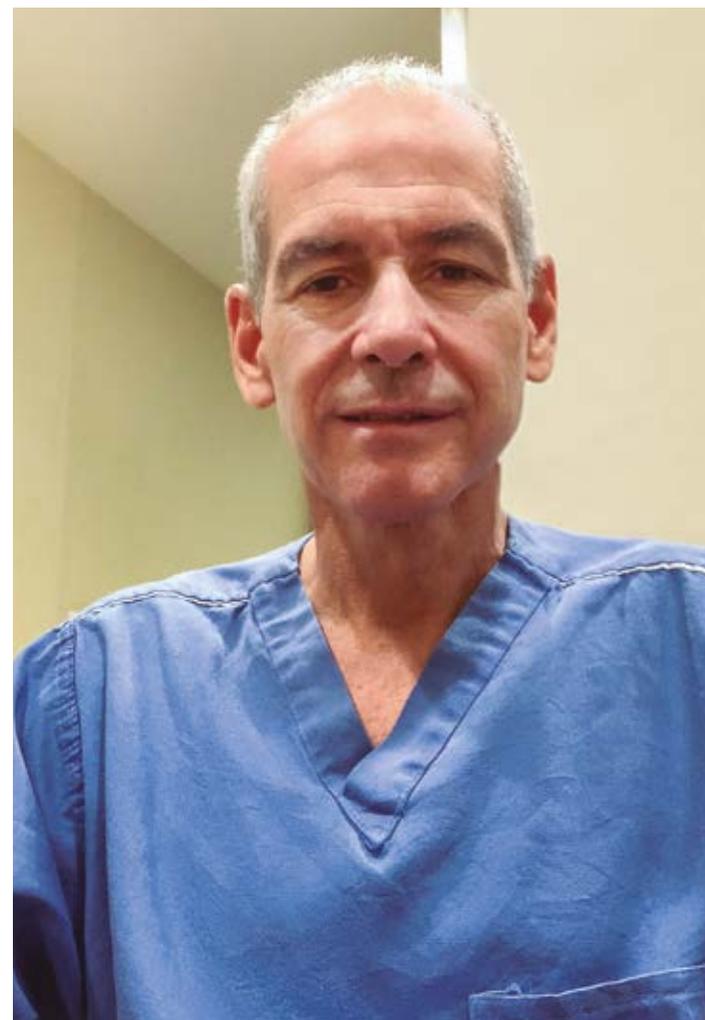


Foto: Gustavo Pitla



A cirurgia nas pálpebras é uma que vem crescendo, em especial ao longo do último ano, por causa do uso de máscara na pandemia”

Dr. Otávio Machado de Almeida, cirurgião plástico do Hospital Alemão Oswaldo Cruz

REFLEXÕES ANTES DE FAZER CIRURGIA

O Brasil é o segundo país com o maior número de cirurgia plástica no mundo, perdendo apenas para os Estados Unidos. E a procura por procedimentos estéticos tem se dado entre mulheres (principal público) cada vez mais novas. “O ideal é que, via de regra, a jovem espere mais um pouco antes de uma decisão importante como essa”, diz o cirurgião plástico Otávio Machado de Almeida. “É preciso maturidade inclusive para enfrentar a cirurgia por si só”. Se ainda assim a decisão for pelo procedimento, além da busca por um bom hospital com uma equipe de retaguarda, o médico destaca alguns cuidados importantes: “Pesquise o nome do profissional, veja se não há um exagero sobre os feitos dele nas redes sociais, se é credenciado da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e se não há processos contra ele no Conselho Regional de Medicina”. Lembrando que as consequências de uma cirurgia malfeita vão de deformações a cicatrizes mutiladoras, podendo chegar até a óbito.



ESPELHO, ESPELHO MEU

Um estudo feito pela Universidade York, no Canadá, publicado em 2018, fez o seguinte experimento: pediu a universitárias que fizessem uma selfie e a publicassem no Facebook ou no Instagram. Uma parte do grupo só podia fazer uma foto e publicá-la sem edição, e a outra metade podia fazer quantas fotos quisesse e retocá-las usando filtros. Todas as participantes, mesmo as do segundo grupo, se sentiram menos atraentes e menos confiantes depois de postarem as selfies do que quando entraram no experimento. Uma vez publicadas as fotos, elas só focavam nos aspectos que julgavam negativos de sua aparência. Algumas, inclusive, quiseram saber se alguém tinha curtido a foto antes de relatarem como se sentiam sobre a postagem.

Foto: Shutterstock

Foto: Arquivo pessoal



Seguir os padrões do Instagram é impossível. Até porque ninguém está imune à gordura e à velhice"

Cinthia Guedes, pesquisadora na área de Comunicação e Semiótica da PUC-SP

beldades e filtros é também o palco de um movimento contrário, o body positive, um olhar mais positivo e abrangente sobre todos os tipos de corpo.

BELEZA É DIVERSIDADE

O movimento body positive é anterior à internet, nasce na cena da contracultura e do feminismo dos anos 1960 e 1970, embalado pelo desejo de um corpo livre de regras. Mas foi graças às redes sociais que ele cresceu e se espalhou pelo mundo, em especial por meio de perfis de mulheres que postam seus corpos tais como são, e #SemFiltro. Não deixa de ser um antídoto ao excesso de beleza roboticamente construída no Instagram e similares.

A psicóloga do Hospital Alemão Oswaldo Cruz destaca a importância do movimento em um país diverso como o Brasil. Em sua experiência clínica, ela vive uma constante: a insatisfação com a autoimagem por causa de um padrão único de beleza - caucasiano, ocidental e europeu. "A gente vive em uma sociedade que supervaloriza a aparência física e não leva em conta que a beleza é cultural. Isso num país miscigenado é ainda mais perverso", pontua.

Inspirada pelas musas brasileiras do body positive, Camila estava liberta das neuras do braço gordo. Faltava libertar outras mulheres. Foi aí que surgiu um projeto pessoal da fotógrafa, o "Braço gordo, Braço forte". A partir de autorretratos em preto e branco, ela bordou as fotos com linhas vermelha e amarela, representando respectivamente as amarras que ela vivia antes e as cicatrizes que ficaram desse período. O trabalho pode ser visto no site do projeto (bracogordo.46graus.com), por meio do qual ela recebe mensagens de mulheres com relatos semelhantes. "Teve gente que contou que passava fita adesiva no braço para ele ficar menor e que desenvolveu alergia por isso", conta.

Camila se preparava para fazer a parte dois do projeto, fotografar outras mulheres e seus braços gordos e fortes, quando a pandemia começou. "Assim que der, vou retomar, porque ainda tem muita mulher presa nessa questão. E é só braço! Braço que levanta, que faz, que move tanta coisa", finaliza, com a certeza de que o melhor filtro que existe, afinal, é o do amor próprio e de um olhar mais generoso sobre si mesmo. 🌱

FORMA E FUNÇÃO

POLOS DE CONHECIMENTO E INOVAÇÃO, AS UNIVERSIDADES FORMAM PROFISSIONAIS DE DIFERENTES CARREIRAS – E ALGUMAS DELAS SÃO CAPAZES DE INSPIRAR SÓ PELA ARQUITETURA. CONHEÇA ALGUNS CAMPI NO BRASIL E NO MUNDO

POR JULIANA CREM



Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ

Rio de Janeiro (RJ)

O Palácio Universitário da UFRJ foi construído em 1852 para abrigar o Hospício Pedro II, primeiro hospital nacional especializado em doenças mentais e local de formação de médicos psiquiatras. Desde 1944 pertence à universidade. Com arquitetura neoclássica, o prédio do campus Praia Vermelha foi tombado e, hoje, é ocupado pelo Fórum de Ciência e Cultura, Escola de Comunicação, Faculdade de Educação, Centro de Ciências Jurídicas e Econômicas, Faculdade de Administração e Ciências Contábeis, Instituto de Economia e Sistema de Bibliotecas e Informação da UFRJ. etu.ufrj.br

Foto: Coordcom/UFRJ



Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz – ESALQ

Piracicaba (SP)

Localizada na cidade de Piracicaba (SP), a ESALQ, como é conhecida, é uma unidade de referência no desenvolvimento agrícola e industrial do Brasil. A instituição foi fundada em 1901 em uma área de 914,5 hectares que, antes, abrigava a fazenda São João da Montanha, de Luiz Vicente de Souza Queiroz, que doou o terreno para a criação da universidade. É considerado um centro de excelência reconhecido internacionalmente. Seu campus principal tem amplo jardim e área verde e a instituição conta ainda com estações experimentais, laboratórios e institutos de pesquisa. São sete cursos de graduação e outros diversos de pós-graduação. esalq.usp.br

Foto: Gerhard Waller (USP/ESALQ - DvComun)

Universidade de Coimbra

Portugal

Uma das instituições de ensino superior mais antigas do mundo, a Universidade de Coimbra foi inaugurada em 1290 em Lisboa, tendo sido transferida em 1537 para Coimbra, onde ocupa um lugar de destaque no Paço das Escolas. A instituição foi a única universidade portuguesa até 1911 e no seu campus principal há construções encantadoras, como jardim botânico, paço real, real colégio das artes, anfiteatros, laboratórios e bibliotecas adornados com azulejos e afrescos que abrigam oito faculdades, 330 cursos, três campi e mais de 22 mil alunos. Tanta beleza e importância fizeram com que o complexo fosse classificado como patrimônio mundial da Unesco. uc.pt



Foto: UC | François Fernandes



Foto: Shutterstock

Universidade de Bologna

Itália

Localizada na cidade de Bolonha, na Itália, é considerada a universidade mais antiga da Europa, datando de 1088, tendo como um de seus alunos mais famosos o astrônomo Nicolau Copérnico. Além de uma bela arquitetura exterior, com esculturas e jardins bem cuidados, a universidade tem também afrescos em seu interior, com bibliotecas, laboratórios e até salas multimídia que conectam o passado ao futuro. Possui 244 programas de graduação em diferentes carreiras, como agricultura e ciências do alimento, direito, economia, arquitetura e engenharia, humanidades, línguas e literatura, medicina, farmácia e biotecnologia, entre outras. unibo.it



VOANDO ALTO

MULHER NEGRA, CRIADA NA ZONA SUL PAULISTANA, RACHEL MAIA QUERIA SER COMISSÁRIA DE VOO, MAS MIROU AS ALTURAS E OCUPOU LUGARES TRADICIONALMENTE DOMINADOS POR HOMENS BRANCOS, COMO A CADEIRA DE CEO DA JOALHERIA TIFFANY & CO.

POR **JULIANA CREM**
ILUSTRAÇÃO **MARQUETTO**

Conversa

Empoderada é pouco para definir Rachel Maia, 50 anos. CEO da RM Consulting, sua própria empresa de consultoria, ela tem no currículo nomes expressivos de marcas de luxo globais. No final de 2020, foi nomeada conselheira do Grupo Soma, dono das grifes FARM e Animale. Até o mês de setembro, esteve na Lacoste e, antes, liderou a Pandora no Brasil por oito anos. Além disso, foi CFO e CEO da Tiffany & Co..

Em março, a história inspiradora da executiva foi transformada no livro *Meu caminho até a cadeira número 1*, que traz curiosidades pessoais e estratégias de negócio. No bate-papo a seguir, ela fala sobre a influência da família, preconceito, carreira e equidade de gênero e diversidade no mercado de trabalho.

Você cresceu na zona sul de São Paulo, com seis irmãos. Como foram a sua infância e juventude?

Você passou por algum tipo de dificuldade? Tive uma infância e juventude bem humildes. Um frango tinha de ser suficiente para o almoço de domingo, para 11 pessoas, pois dois primos também viviam conosco. Dividir e compartilhar sempre fizeram parte do nosso cotidiano. Apesar das dificuldades financeiras que enfrentamos, como a maioria das famílias que vive na periferia, a nossa era especialmente estruturada: com pais trabalhadores, íntegros, presentes, participativos e muito amorosos. Esse ponto faz muita diferença para a formação do indivíduo como um todo. Adicionalmente, nossos pais sempre nos incentivaram a sonhar e, acima de tudo, ter coragem e força para planejar e realizar nossas ambições. Mesmo sob circunstâncias desafiadoras, algumas vezes desfavoráveis, precisamos erguer a nossa cabeça, acreditar em nosso potencial e focar em nosso autodesenvolvimento. Assim, podemos nos superar e ir além das expectativas - as nossas e as dos outros.

Você se tornou contadora inspirada pelo seu irmão e quis ser comissária inspirada pelo seu pai. Qual é a importância da família na sua carreira e na sua vida? Sim, minhas maiores inspirações vieram de dentro de casa. Sonhei ser comissária de bordo

pelos várias histórias que meu pai contava sobre o trabalho dele: começou na Vasp como encarregado de limpeza e chegou a coordenador mecânico, viajando o mundo inteiro consertando aviões. Quando chegou a minha hora de realizar esse sonho, meu pai me pediu para que antes de um passo tão importante - que era a definição da minha carreira - eu estudasse em uma faculdade. Mesmo contrariada, atendi ao pedido. Inspirada por um dos meus irmãos, escolhi a contabilidade. Na universidade, um



Entendo que sonhos devem ser adaptados e cada um tem o seu caminho. Decolei rumo a um horizonte bem diferente do que inicialmente imaginei, mas voei mesmo assim"

Rachel Maia, empresária

Fotos: Arquivo pessoal



Conversa

novo mundo se abriu: novos pontos de vista, planos, possibilidades e oportunidades. Continuo achando linda a profissão de comissária e conheço muitas profissionais brilhantes, muito bem formadas e qualificadas. Viva todas as profissionais da aviação, do transporte e do turismo no Brasil e no mundo! Elas são lindas, maravilhosas e, ainda, através de seus trabalhos, têm a oportunidade de conhecer o mundo todo e diferentes culturas. Isso é incrível!

Você tem algum arrependimento por não ter seguido a carreira? De forma alguma. Entendo que sonhos devem ser adaptados e cada um tem o seu caminho. Decolei rumo a um horizonte bem diferente do que inicialmente imaginei, mas voei mesmo assim. Quantas vezes precisamos adaptar sonhos ao longo de nossas vidas? Faz parte, e devemos viver bem com isso. Acredito que estamos onde devemos estar, com raras exceções.

Depois de formada, como foi sua carreira até chegar a CEO? Percebi que contabilidade não pertencia à lista das universidades que douram um currículo e corri atrás de cursos de liderança e negócios em instituições renomadas. Também usei o dinheiro de uma restituição para estudar inglês no Canadá, com quase 30 anos. Quando voltei, fui ser gerente financeira na Novartis, onde fiquei quatro anos. Ao sair, decidi morar em Miami, nos EUA e, lá, trabalhei duro. Para me sustentar e estudar, fui faxineira, depiladora e manicure. Uma headhunter me abordou para a Tiffany, quando a joalheria chegou ao Brasil e me colocou no mercado de luxo. Passei pelas áreas financeira, de operações e RH até virar CEO. De lá, fui para a Pandora ser diretora-geral e implantar o e-commerce. Em 2018 assumi a Lacoste, onde fiquei dois anos e, ano passado, fundei minha consultoria de sustentabilidade, diversidade e inclusão e varejo.

Você trabalhou em empresas famosas e construiu sua reputação. Sofreu algum tipo de preconceito ao longo da trajetória? Sim, acho que de certa forma todas as pessoas sofrem algum tipo de preconceito, direta ou indiretamente. O fato é que vivemos em um país ainda muito racista e machista. Se todos aqui tivessem zero de reticência para falar sobre a sua origem e so-

bre a sua árvore genealógica, este tema seria abordado de uma forma muito mais instrutiva. Mas as pessoas têm reticências para falar do seu fenótipo, do seu histórico, da sua origem e necessidades. A questão é tão extrema que uma vez me disseram: "Você é presidente, não precisa mais se considerar negra". Uma coisa não tem nada a ver com a outra e, ao mesmo tempo, tudo se funde. Sou uma pessoa só. E por que ser presidente de empresas e conhecida no mundo corporativo me embranqueceria? Inconscientemente, as pessoas fazem essa associação porque esses ambientes ainda são, majoritariamente, ocupados por pessoas brancas. De todo modo, entendo que é um processo histórico recente e precisamos acelerar o processo de descriminalização das pessoas em função de suas origens, aparência, cor de pele, idade ou deficiências.

Como você vê o mercado de trabalho brasileiro em relação às mulheres em cargos de liderança? As startups têm o benefício de terem entrado em campo em um cenário que, mais do que nunca, acolhe o diverso e o percebe como consumidor potencial, com poder de decisão e compra, e que espera representatividade em todas as esferas de um negócio. Outra novidade é que atuar em pequenos nichos pode, sim, ser muito promissor e lucrativo. E é isso o que esses novos empreendedores têm mostrado, criando produtos e serviços específicos para a população negra, feminina, LGBTQIA+, 60+, entre outras. Grandes empresas, que têm desafios maiores para se transformarem, também começaram a perceber que as questões relativas à representatividade devem estar além da esfera publicitária. No meu caso, estar no board de um dos maiores grupos de moda do país me traz uma realização muito grande. A diversidade nos conselhos administrativos se faz necessária, tanto na participação de mulheres, quanto de pessoas negras, mas acima de tudo é necessário que essas pessoas tenham competências para ocupar esses espaços. E essas pessoas existem, precisamos apenas procurar por elas. Eu, por exemplo, estou neste lugar em função da minha qualificação e experiência em transformar companhias e entregar resultados e não pelo fato de ser mulher e negra. E que bom que mulheres e mulheres negras também possam ocupar esses lugares!

O relatório Women in Workplace 2020 destacou que a pandemia fez com que muitas empresas pausassem as políticas de equidade de gênero, além de muitas mulheres - em especial as pretas e mais pobres - terem de pausar a carreira para poderem cuidar dos filhos. Como você vê isso? As mulheres das classes C e D são as mais afetadas no desafio de conciliar carreira e família. Os salários que elas normalmente recebem não são suficientes para pagar outra profissional para ajudar com seus filhos no período em que estiverem fora de casa, trabalhando. Dessa forma, por necessidade e falta de opção, elas acabam abandonando o trabalho e focando nos cuidados da família. Está na hora de pensarmos em modelos de trabalho alternativos para que esse público possa ser mais considerado e incluído no mercado. Esses modelos flexíveis já existem em países da Europa e na Austrália, por exemplo, onde a mão de obra para serviços domésticos é extremamente cara e as mulheres que são mães precisam se dividir entre o trabalho e a família. Os filhos não deveriam ser um fator limitador na carreira de uma mulher. Assim como os homens, deveríamos poder escolher dedicação total à família, meio a meio ou priorização da carreira. A escolha é individual, focada em necessidades e preferências pessoais. Precisamos de mais políticas públicas e corporativas no Brasil nesse sentido. Temos urgência e um longo caminho pela frente.

O que pode ser feito para mudar esse cenário? Qual o papel de cada cidadão, além das empresas, para que a equidade possa ser real? Acredito que a responsabilidade parte do indivíduo. Quão responsável você tem sido em se educar e em se letrar sobre questões sociais? Nossa sociedade, o Brasil, conta com um dos piores índices de distribuição de renda e igualdade social. Além de políticas públicas, o papel das empresas é fundamental para a equidade, não apenas sob o ponto de vista da filantropia, mas também como responsável e coautora desse processo transformatório tão urgente e necessário na sociedade, especialmente em países como o Brasil - que deixou de escravizar pessoas há apenas, aproximadamente, quatro gerações (pouco mais de 130 anos). Por isso, ainda temos tantas dificuldades e um gap social tão profundo e extenso. 🌍

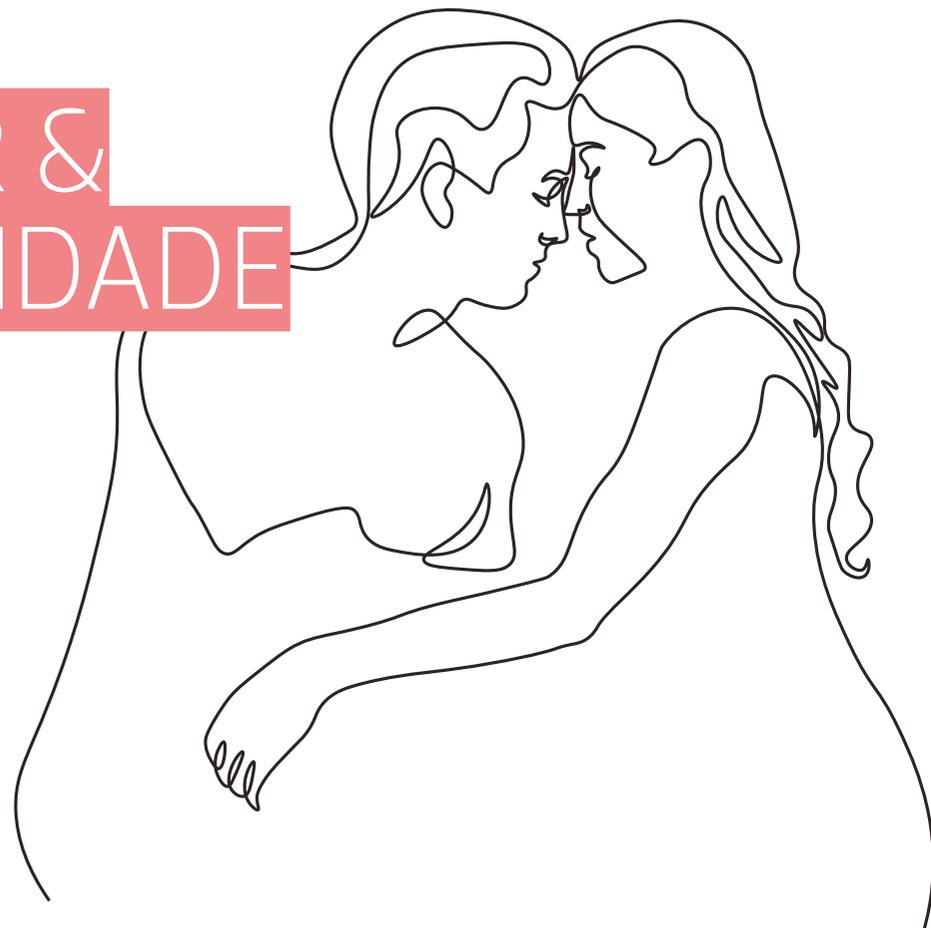


Mesmo sob circunstâncias desafiadoras, precisamos erguer a nossa cabeça, acreditar em nosso potencial e focar em nosso autodesenvolvimento. Assim, podemos nos superar e ir além das expectativas"

CÂNCER & SEXUALIDADE

PREOCUPAÇÕES COM A DOENÇA E REAÇÕES AO TRATAMENTO PODEM ABALAR A VIDA SEXUAL, MAS CONVERSA FRANCA E APOIO PROFISSIONAL AJUDAM A SUPERAR OS DESAFIOS

POR MARIO CICCONE



O diagnóstico de câncer vai muito além de um retrato médico. Pode causar feridas emocionais e, muitas vezes, abre um abismo também na vida conjugal do paciente. Porém, o câncer não é o fim de tudo. Pode ser derrotado com o tratamento correto. E o casal também tem tudo para se fortalecer nesse período.

O Hospital Alemão Oswaldo Cruz vai além da saúde física do paciente e olha para ele como um todo. “Quem enfrenta um câncer encontra obstáculos psicológicos e físicos. Muitas vezes, o diagnóstico promove uma situação de angústia e depressão, o que reduz a libido”, diz o Dr. Ricardo Caponero, do Centro Especializado em Oncologia da instituição.

De acordo com o médico, profissional com mestrado em oncologia molecular, existem situações em que a vida está ameaçada e o prazer da recompensa pela atividade sexual fica reduzido. “A fragilidade física pode ser imaginária ou real. Durante o tratamento pode ocorrer diminuição da capacidade imu-

nológica ou alterações nas mucosas, causando uma fragilidade real”, analisa.

O diálogo é a palavra-chave na retomada da vida conjugal. O especialista pontua que é importante perceber que esses estados podem ser transitórios. “Alguém que está com muitas náuseas após uma quimioterapia pode não ter disposição para uma relação sexual naquele dia, mas a náusea vai ser passageira.”

É preciso, segundo o especialista, que os parceiros passem a prestar mais atenção ao outro e valorizem mais o carinho, a cumplicidade e a intimidade.

Falar sobre sexo ainda é uma situação incomum em uma consulta médica. “Durante um atendimento oncológico, mais do que inibição, o que ocorre é a mudança do foco para temas que parecem ter mais relevância, como o curso da doença, o prognóstico, os efeitos do tratamento”, conta o Dr. Ricardo. “O tratamento oncológico é sempre multiprofissional.” Com ou sem questões sexuais envolvidas, é sempre indicado ter acompanhamento psicológico, além de orientações de enfermagem e nutrição.

Ilustração: Shutterstock

Foto: Arquivo HAOC

SABER OUVIR

O primeiro passo é saber escutar e fazer a pergunta certa. O profissional da oncologia precisa estar disposto a ouvir, sem preconceitos. “Quanto mais o médico se dispõe a escutar, maior a riqueza de detalhes da história e mais produtiva a interação com o paciente”, diz. “Mesmo os que não têm um relacionamento nesta fase estão preocupados em como poderão ter parceiros sexuais durante ou após a doença.”

O especialista lembra o caso de um jovem casal, juntos havia três anos, quando a mulher teve câncer de mama. Depois de discutidos todos os aspectos mais importantes em relação à doença e ao tratamento, o médico perguntou como estava a vida conjugal. A paciente disse que caminhava para a separação e que, depois da cirurgia, o marido não a procurava mais. Com o consentimento da paciente, o oncologista conversou com o marido. Ele havia dito sentir desejo, sim, mas que estava se contendo na fase difícil em que sua esposa estava recém-operada - e ainda fazendo quimioterapia. Por isso, estava dando a ela o tempo para se recuperar. “Só estava faltando o diálogo.”

Os especialistas do Hospital Alemão Oswaldo Cruz consideram necessário descobrir um “novo normal” em mudanças funcionais e na imagem corporal. Isso ocorre nas mulheres que têm a menopausa induzida pelo tratamento e também é notado nos homens que trataram câncer de próstata e tiveram seus níveis de testosterona reduzidos. Sem se esquecer das intervenções cirúrgicas em órgãos sexuais.

Para oferecer um tratamento integrado, os profissionais do Centro Especializado em Oncologia do Hospital Alemão Oswaldo Cruz contam com suporte de psicologia, nutrição, farmácia clínica e toda uma equipe que faz reuniões clínicas diárias (“tumor board”) para trocar experiências e discutir dúvidas.

Com todo o apoio necessário do Hospital, a retomada da vida sexual pode envolver a descoberta de uma nova sexualidade pelo casal. E uma vida renovada durante e após o tratamento.



Alguém que está com muitas náuseas após uma quimioterapia pode não ter disposição para uma relação sexual naquele dia, mas a náusea vai ser passageira”

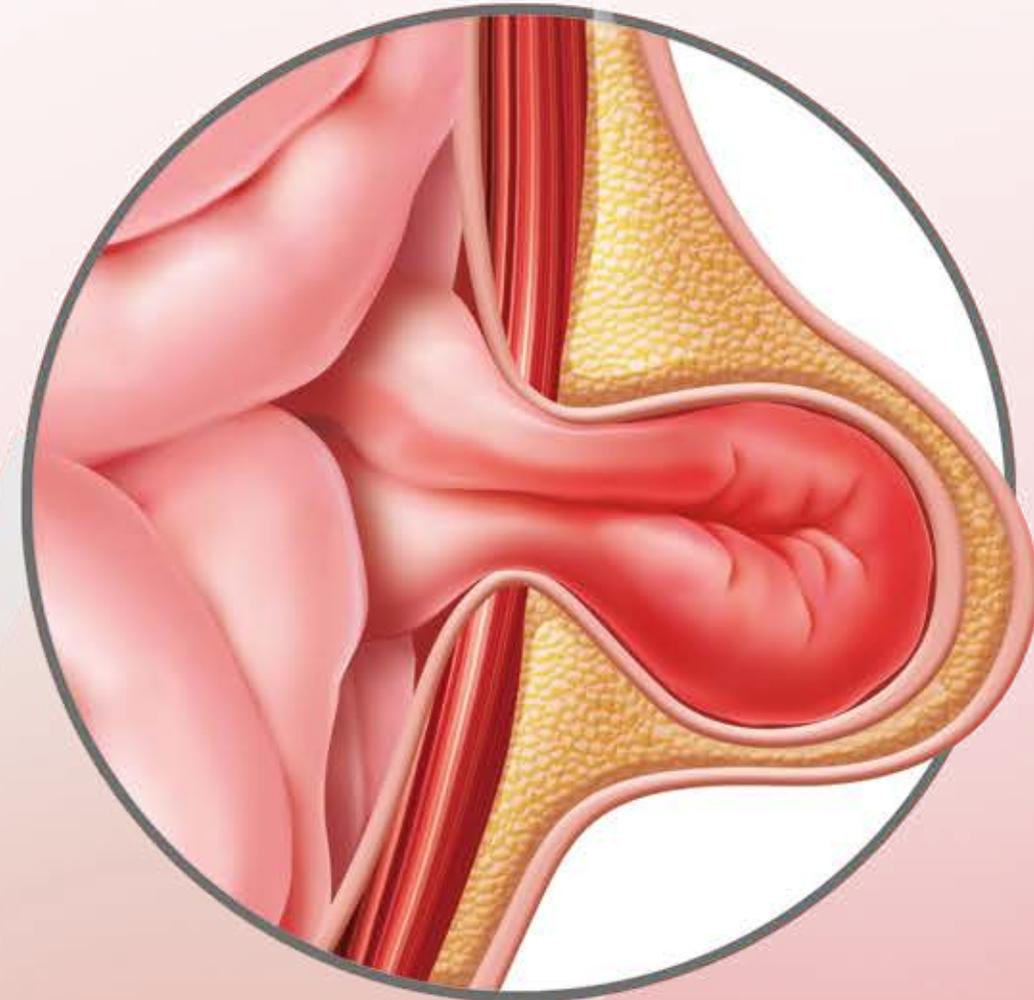
Dr. Ricardo Caponero, médico do Centro Especializado em Oncologia do Hospital Alemão Oswaldo Cruz

HÉRNIA

TRATAMENTO MODERNO
MINIMIZA RISCOS

CIRURGIA ROBÓTICA E EQUIPE MULTIDISCIPLINAR DO HOSPITAL
ALEMÃO OSWALDO CRUZ PERMITEM RECUPERAÇÃO MAIS RÁPIDA

POR **MARIO CICCONE** ILUSTRAÇÕES **ERIKA ONODERA**



Nos últimos anos foram realizadas 600 mil cirurgias de hérnias abdominais no Brasil, de acordo com a Sociedade Brasileira de Hérnia da Parede Abdominal

Você provavelmente já ouviu falar de hérnia ou já teve de tratá-la. Embora não seja muito divulgada, a doença é mais comum no país do que se imagina. Fora do período de pandemia, foram realizadas 600 mil cirurgias de hérnias abdominais no Brasil, de acordo com a Sociedade Brasileira de Hérnia da Parede Abdominal (SBH). Primeiro é preciso entender o que é a doença. Hérnias abdominais são imperfeições na parede abdominal. Elas têm origem em causas naturais ou são resultado de cirurgias que causam saliências e podem ser doloridas. Além de ser uma importante questão de saúde, a doença traz consequências econômicas. A hérnia inguinal, por exemplo, foi responsável por 11.668 auxílios-doença acidentário e 220.346 auxílios-doença previdenciário no período entre 2000 e 2011, segundo Informe Especial da Coordenação-Geral de Monitoramento Benefício por Incapacidade.

Especial Saúde II

Segundo dados do Ministério da Previdência Social, computando as licenças com duração superior a 15 dias, a hérnia inguinal é responsável por nada menos que 80 mil afastamentos por ano, ocupando o terceiro lugar na lista de doenças que mais comprometem os governos. O gasto total dos governos com auxílio-doença para todas as doenças em 2014 foi de R\$ 22,9 bilhões.

Diante desse cenário, o coordenador do Centro Especializado em Hérnia do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, Dr. Sérgio Roll, destaca a evolução dos tratamentos. "A primeira grande inovação no reparo de hérnia foi adicionar as telas de polipropileno ou poliéster para reforço da parede abdominal", diz.

A segunda novidade é a mudança do reparo aberto (com cortes grandes) para a cirurgia minimamente invasiva e robótica. "Com essas técnicas, conseguimos realizar a intervenção com apenas três ou quatro incisões pequenas. Isso diminui a dor, reduz o risco de infecção e permite um tempo de recuperação mais rápido", revela o médico, único não americano a presidir a Sociedade Americana de Hérnia (AHS).

ROBÔ COM VISÃO 3D

Um dos principais diferenciais do Hospital Alemão Oswaldo Cruz é o uso do robô Da Vinci para cirurgias. Isso ocorre pela visão 3D que o mecanismo possui, além das articulações dos braços robóticos, que muitas vezes simulam os movimentos das mãos.

De acordo com o Dr. Sérgio Roll, o Núcleo de Hérnia da Instituição reúne as melhores práticas de lugares de referência na Europa e nos Estados Unidos. Não por acaso, é o único da América Latina a contar com uma atuação multidisciplinar. A equipe reúne fisioterapeutas, nutricionistas, enfermeiras especializadas no tratamento de feridas e cirurgiões plásticos. Também tem o apoio de outros especialistas do Hospital, para uma pronta avaliação e realização de exames.

Profissionais da equipe multidisciplinar do Centro de Hérnia do Hospital Alemão Oswaldo Cruz

- Cirurgião do aparelho digestivo
- Cirurgião Plástico
- Enfermagem Especializada
- Fisiatra
- Fisioterapeuta
- Nutricionista



Com as novas técnicas conseguimos realizar intervenções com apenas três ou quatro incisões pequenas. Isso diminui a dor e reduz o risco de infecção"

Dr. Sérgio Roll,
coordenador do Centro Especializado em Hérnia do Hospital Alemão Oswaldo Cruz

Foto: Arquivo HAOC

TIPOS DE HÉRNIA

EPIGÁSTRICA

Pode ocorrer mais de uma ao mesmo tempo, geralmente no centro do abdômen, próxima a uma cicatriz umbilical.

INCISIONAL

Ocorre por um enfraquecimento da parede abdominal ou cicatrizes de cirurgias, com complicações.

UMBILICAL

Acontece devido ao aumento da pressão intra-abdominal. Isso acontece por conta de gravidez, distensão abdominal e obesidade. Mais comum em mulheres.

INGUINAL

Mais frequente, é a saída de parte do intestino ou gordura pelo canal inguinal. Fica próximo da virilha (homens) ou no ligamento do canal de sustentação da vagina (mulheres).

CRURAL OU FEMURAL

Neste caso, trata-se do tipo que sai por um canal (crural), que fica na base da coxa. Faz, então, o caminho do abdômen até a perna.

Um fator importante a ser destacado tem a ver com o esporte. Para o especialista, as pessoas precisam fazer exercícios ou praticar esportes acompanhados ou sob orientação de um profissional capacitado. Ele lembra que a medicina desportiva, fisiatras e fisioterapeutas preparam e orientam muito bem o indivíduo no início da atividade física. "Todos nós temos limites e devemos respeitá-los. Existem pacientes com vários fatores de risco para o desenvolvimento de hérnia e, certamente, esses profissionais minimizarão tais riscos."

Muitas vezes os pacientes não buscam tratamento porque não sabem o que é uma hérnia e como ela afeta o organismo. Também demoram para marcar a ida ao médico por se tratar de um incômodo mínimo ou uma questão estética. "Muitas vezes o portador de hérnia não sabe qual médico procurar e qual seria o melhor tratamento", completa o Dr. Sérgio Roll. Hoje, os grupos especializados abordam o problema de uma forma multidisciplinar. Assim, os pacientes se sentem mais seguros em procurar um tratamento mais precocemente.



Foto: Arquivo HAOC

VOCÊS QUEREM BACALHAU?

RECHEADO DE MEMÓRIAS AFETIVAS, O BACALHAU AINDA É CONSIDERADO UM BICHO DE SETE CABEÇAS PARA MUITA GENTE. O CHEF ALEXANDRE RIBEIRO, CONTRARIANDO A MÁXIMA, ENSINA UMA RECEITA SABOROSA E FÁCIL DE FAZER

POR **RODRIGO GRILO**
ILUSTRAÇÃO **CAMILA PICHECO**

Colaborador há 11 anos do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, o chef de cozinha Alexandre Ribeiro, 40 anos, teve a oportunidade de conhecer o sabor do bacalhau somente na fase adulta. Filho de Oscar, um encarregado de corte, e Laura, uma costureira, ele vez ou outra experimentava o peixe, durante os festejos da Páscoa. “Como a minha família era pobre, muito raramente esse prato chegava na mesa da gente”, recorda-se ele, que, porém, virou fã da iguaria desde a primeira vez que levou à boca a versão preparada por sua mãe. “Ela fazia a receita tradicional, à portuguesa mesmo, um bacalhau dessalgado com batata, alho, azeite, ovo, pimentão e azeitona. Gostei logo de cara.”

Mais adiante, já atuando na alta gastronomia, o chef descobriu que o bacalhau é um alimento com pouca gordura. E, melhor ainda, fácil de preparar, como o Bacalhau à Lagareiro, escolhido por ele para esta edição da revista. “A preparação não exige muita técnica. Basta - depois de dessalgá-lo por dois dias, trocando a água de três em três horas - fritar o alho, dispor as camadas de batata e alguns outros ingredientes, adicionar azeite, cobrir com papel-alumínio e levar ao forno. É um prato que não tem como errar”, garante Alexandre. Essa versão nasceu nas beiras de Portugal, onde

se encontram as melhores condições para a plantação de oliveiras. Lagareiro é o profissional que trabalha em lagares - oficinas onde se prensavam as azeitonas para a produção de azeite - e, ali, costumava-se cozinhar o bacalhau em caldeirões. “Se considerarmos o perfil nutricional, o bacalhau é uma proteína super bem-vinda. Os peixes são os queridinhos da nutrição”, afirma Tarcila Campos, nutricionista do Centro Especializado em Obesidade e Diabetes do Hospital Alemão Oswaldo Cruz. De acordo com ela, é baixa e de boa qualidade a quantidade de gordura presente no bacalhau. “Ele é rico em ômega-3, uma gordura poliinsaturada, cuja propriedade está atrelada à proteção cardiovascular.”

Tarcila afirma sobre a importância de deixar a receita colorida. “A gente preconiza que os pratos sejam diversificados com alimentos de várias cores. O Chef usa cebola, brócolis, pimentões verdes e vermelhos, ricos em zinco e vitaminas A e C. Fora que é importante incentivar o uso de temperos naturais nas receitas, como o alho, composto por alicina, um hipotensor que melhora a função arterial”, opina. Ou seja, mesmo com um peixe mais salgado, se a gente dessalgá-lo e escolher ingredientes corretos, garante a especialista, o alimento pode se tornar mais vantajoso até para quem sofre de pressão arterial.

BACALHAU À LAGAREIRO

Rendimento: 12 porções

Ingredientes

- 1,5 kg de lombo ou posta de bacalhau dessalgado
- 50 g de alho picado
- 500 g de buquês de brócolis
- 500 g de batata
- 300 g de cebola échalote limpa
- 200 g de azeitona verde sem caroço
- 400 ml de azeite de oliva
- 30 unidades de ovo de codorna cozido
- 100 g de tomate-cereja
- 150 g de pimentão verde
- 150 g de pimentão vermelho
- Sal a gosto

Modo de preparo

- Em uma caçarola, ferva 7 litros de água. Adicione o bacalhau e após ter dessalgado, deixe em fogo brando por 2 minutos. Retire-o da água e disponha-o em um refratário ou forma. Reserve a água do cozimento.
- Em uma frigideira, adicione metade do azeite, aqueça e doure o alho. Reserve.
- Com um garfo, fure a batata e leve para cozinhar na água que ferveu o bacalhau por aproximadamente 20 minutos.
- Na mesma água, ferva o brócolis por 2 minutos. Retire, depois, passe-o na água gelada e reserve.
- Corte os pimentões em cubos médios e disponha-os na travessa com o bacalhau. Distribua o restante dos ingredientes na travessa, com exceção da azeitona, do brócolis e do ovo. Cubra-os com o alho e azeite e, na sequência, com papel-alumínio. Leve ao forno por aproximadamente 2 horas em temperatura de 140 °C.

- Esse processo irá fazer com que os ingredientes cozinhem lentamente, imersos no azeite. E, com isso, liberem o máximo de sabor. Assim que todos os ingredientes do prato estiverem macios, retire-os do forno e corrija o sal.
- Escorra o azeite e processe com salsa. Coe em uma peneira bem fina e verta novamente na travessa. Adicione o brócolis, os ovos e a azeitona. Aqueça por mais cinco minutos e sirva.

FAROFA DE CASTANHA-DO-PARÁ

Ingredientes

- 200 g de castanha-do-pará picada
- 250 g de farinha panko
- 30 ml de azeite de oliva
- 60 g de cebola picada
- Sal a gosto

Modo de preparo

Aqueça o azeite. Toste a castanha em fogo lento, mexendo sempre até que comece a dourar. Adicione a cebola e refogue por mais 5 minutos, mexendo. Por fim, adicione a farinha panko. Em fogo baixo, mexa até que fique bem crocante. Adicione sal e sirva com o bacalhau. 🍴

PROPRIEDADES NUTRICIONAIS



BACALHAU

O bacalhau é uma boa fonte de proteína, gorduras saturadas e fornece quantidades significativas de ômega-3, ácidos graxos, vitaminas A, B6, B12 e D. Ainda estão presentes minerais como sódio, fósforo, cálcio e magnésio.



TOMATE

Uma unidade de tomate tem apenas 25 calorias. Melhor ainda, possui propriedades diuréticas e vitamina C, que auxilia no fortalecimento do sistema imunológico. O tomate também é rico em licopeno, um importante antioxidante.



CASTANHA-DO-PARÁ

É rica em selênio e vitamina E, dois importantes antioxidantes que combatem os radicais livres e previnem o envelhecimento precoce. É considerada um superalimento em razão do seu alto teor de proteínas, minerais e fibras.



BRÓCOLIS

O brócolis é fonte de fibras, cálcio, antioxidantes, ácido fólico, vitamina A e vitamina C, além de ser rico em flavonoides.



AZEITE

O azeite de oliva é fonte de ácidos graxos mono e poliinsaturados, antioxidantes que auxiliam na prevenção de doenças. Auxilia na absorção de vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K) da dieta.



BATATA

Contém sais minerais como fósforo, ferro, potássio e cálcio, que dão mais força à musculatura e aos ossos do corpo, além de vitaminas do complexo B e C e também da vitamina K.

Fotos: Shutterstock

A photograph of two women in a bright, indoor setting, likely a gym or a community center. They are both smiling and holding dumbbells, appearing to be in the middle of a workout. The woman in the foreground is older with short, curly blonde hair, wearing a grey t-shirt. The woman behind her is younger with dark hair, wearing a white t-shirt. The background is slightly blurred, showing what looks like a window or a bright area with some posters or notices on a wall.

A VIDA PÓS-COVID

O HOSPITAL ALEMÃO OSWALDO CRUZ FOI PALCO DE BOAS HISTÓRIAS DE SUPERAÇÃO NESSA PANDEMIA. DOIS ESPECIALISTAS E UM PACIENTE NOS CONTAM DETALHES DA RECUPERAÇÃO DIANTE DA INFECÇÃO DO NOVO CORONAVÍRUS

POR **MARIO CICCONE** FOTOS **GUSTAVO PITTA**

Descobertas

Difícil prever como os historiadores irão definir a pandemia do novo coronavírus. A revista Time de dezembro passado se antecipou e apontou 2020 como o pior ano de todos. Exagero? Talvez. Mas nunca é demais lembrar que a Covid-19 já infectou 177 milhões de pessoas globalmente, segundo dados da OMS (Organização Mundial da Saúde) no mês de junho de 2021. No Brasil, esse número passou de 17,9 milhões no mesmo período.

O Hospital Alemão Oswaldo Cruz vem sendo palco de boas histórias de pacientes que ganharam uma nova chance. Afinal, sair da Covid-19 não é a mesma coisa que ganhar um campeonato, quando o time campeão levanta a taça e depois guarda o troféu na prateleira. E tudo vira história. Na verdade, esse vírus é parte de uma guerra pessoal. E guerras deixam muitas marcas, físicas e psicológicas. O vendedor técnico Alfredo Moleti, 40 anos, venceu muitas batalhas antes de conseguir contar a sua história.

Casado há 15 anos e pai de um menino de 3 anos, Alfredo mora em Guarulhos, na Grande São Paulo, e teve os primeiros sintomas no início de abril de 2020. Em casa, chegou a ter febre de 41 °C. Ao ser internado, foi medicado, mas teve de ser intubado. “Fiquei desesperado. Ninguém sabia o que era a doença. Cheguei a ligar para minha esposa para me despedir e ouvir a voz do meu filho”, relata. O médico que o atendeu, então, pegou sua mão para acalmá-lo e disse: “Vou salvar a sua vida.”

Alfredo ficou oito dias intubado. Seu estado era crítico até o terceiro dia, depois melhorou de forma considerável. Foram muitas alucinações e confusões na mente. Um dos enfermeiros sempre perguntava o seu nome, idade e o hospital onde estava internado. Durante muitos dias, respondeu errado a todas essas perguntas. Ele ainda passou por hemodiálise e chegou a perder 22 kg.

Uma vitória emocionante foi quando tomou o primeiro gole de água. Chorou depois de conseguir. Com a evolução do seu quadro, um dos enfermeiros mais próximos atendeu - autorizado pela nutricionista - um desejo seu. Ele queria muito beber guaraná com laranja. “Tiveram esse nível de cuida-



A Covid-19 se tornou uma oportunidade para muitas pessoas mudarem o estilo de vida"

Marcelo Colucci,
fisioterapeuta



Mudei muito meus hábitos. Eles estão muito mais saudáveis. Faço exercícios e caminhada. À noite, tenho pilates"

Alfredo Moleti, vendedor técnico,
internado por 30 dias na Unidade Vergueiro com Covid-19

do comigo", agradece o vendedor que passou ao todo 30 dias internado na Unidade Vergueiro do Hospital Alemão Oswaldo Cruz.

MUDANÇA DE VIDA

A infecção pelo novo coronavírus pode deixar sequelas pulmonares, renais e neurológicas. Os especialistas do Oswaldo Cruz explicam que isso se deve aos distúrbios de coagulação causados pelo vírus. Com isso, rim, fígado, cérebro e pulmão têm as suas funções afetadas. "Apenas uma pequena parte dos casos têm esse tipo de sequela", informa o fisioterapeuta Marcelo Colucci, que trabalha desde março do ano passado na Unidade Vergueiro.

Segundo a Dra. Alessandra Martins, especialista nas áreas de Clínica Médica, Internação Hospitalar e Nefrologia, ainda é difícil dizer que esses problemas sigam para o resto da vida. "Não tenho nenhum paciente que tenha ficado dependente de oxigênio ou diálise", diz. Ainda assim, ela tem acompanhado muitas pessoas que tiveram alta e relatam a sua recuperação. "As informações deles são fundamentais para conhecermos a doença."

O fisioterapeuta, por sua vez, destaca ainda a importância da mudança de hábito após a cura.

Ele atendeu muitas pessoas sedentárias, com maus hábitos alimentares e acima do peso. "Essas comorbidades estão associadas ao estilo de vida", diz. De acordo com o profissional, esses pacientes tinham falta de ar, não conseguiam subir ou descer uma escada ou andar 100 metros num corredor. "Mesmo antes da doença, esses indivíduos sequer davam a volta num quarteirão. Faziam o percurso de carro. A Covid-19 só aumentou o mau condicionamento físico."

Em muitos casos relatados pelos profissionais do Hospital, pacientes mudaram seus conceitos após a alta. Buscaram qualidade de vida. "Por conta do programa de reabilitação, que pode chegar a seis meses, muita gente passou a se cuidar, a comer melhor e realizar atividade física", conta o fisioterapeuta.

Depois da sua alta, Alfredo tem relatos importantes. Conviveu com o medo de ficar sozinho ou sair de casa. Está vencendo tudo isso com acompanhamento psicológico. Teve ainda que rever seus conceitos em relação à alimentação e atividade física. "Antes, comia mal - muita besteira - e tomava refrigerante. Mudei meus hábitos. Eles estão muito mais saudáveis. Faço exercícios e caminhada. À noite, tenho pilates." 

FÉRIAS COMPLETAS

PARA QUEM ESTÁ À PROCURA DE UMA PAUSA NECESSÁRIA, PASSAR ALGUNS DIAS AO AR LIVRE E LONGE DA ROTINA PODE SER REVIGORANTE. SELECIONAMOS ALGUNS DOS MAIS BEM AVALIADOS RESORTS EM CINCO ESTADOS BRASILEIROS: ALAGOAS, BAHIA, RIO DE JANEIRO, SÃO PAULO E PARANÁ

POR WALTERSON SARDENBERG S^o

Fotos: Divulgação

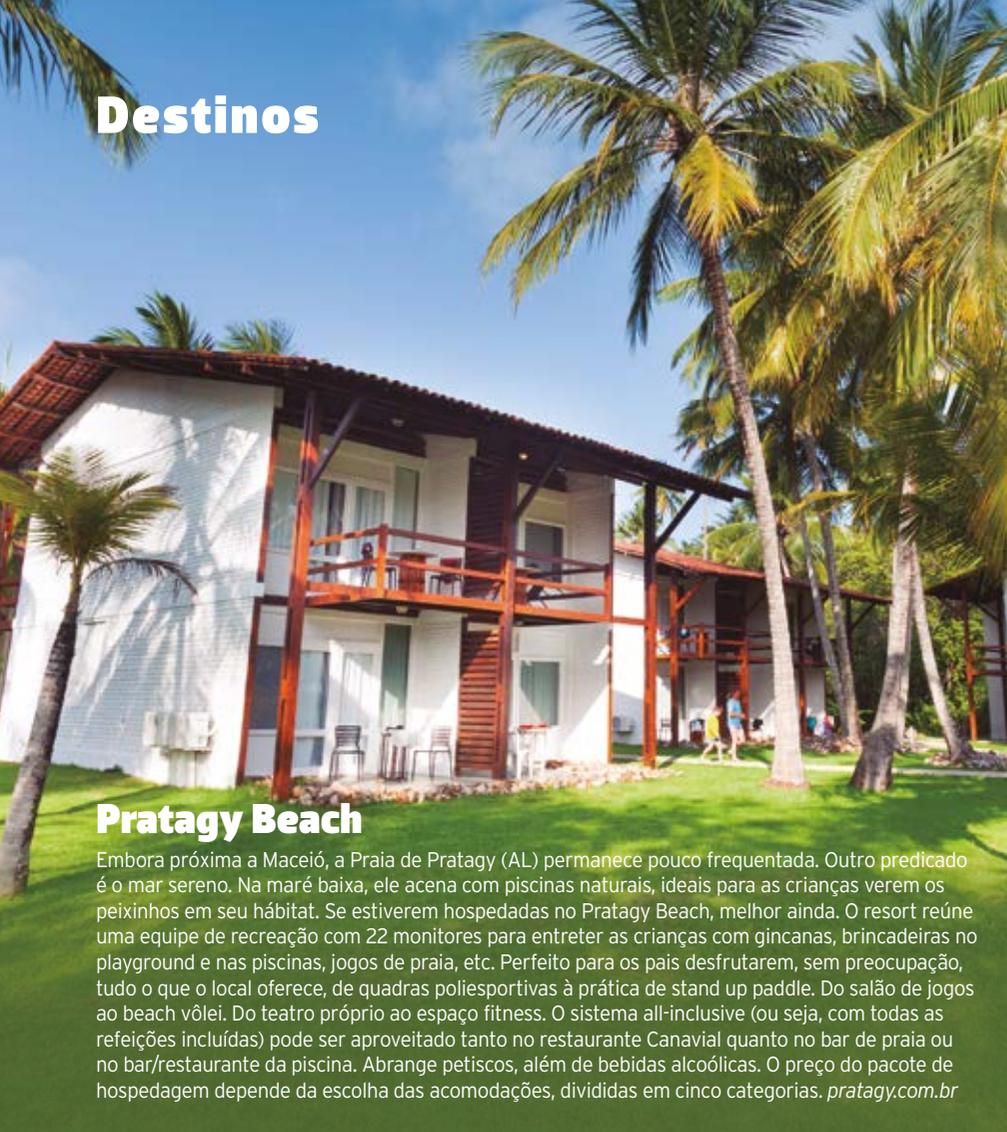
Em virtude da pandemia pelo novo coronavírus, as viagens nacionais e internacionais estão restritas ou suspensas. Antes de viajar, siga as orientações governamentais disponíveis.



Tivoli Ecoresort Praia Do Forte

Basta seguir por 80 Km a partir de Salvador. Pronto. Você chegou ao Tivoli Ecoresort Praia do Forte. Olhe bem, são 12 Km de praias de areias brancas, protegidas por barreiras de corais que, na maré baixa, formam piscinas naturais. Observe a densa vegetação. O resort está fincado em um terreno de 300 mil m². Seus 287 apartamentos, todos voltados para o mar, foram construídos em meio à natureza, inserindo-se nela como complemento. Não parece, mas o Praia do Forte está completando 35 anos. Bem cuidado, continua incorporando novidades. Uma das mais recentes é o SPA com a assinatura Anantara. Nos tratamentos, combina técnicas orientais a ingredientes brasileiríssimos, como o dendê. Com espaço de sobra, o resort oferece quatro quadras de tênis iluminadas, além de campo de futebol, também com refletores. Sem esquecer hidromassagem, anfiteatro e esportes náuticos. A cozinha é outro destaque. Nas redondezas, vale visitar o Projeto Tamar (que preserva as tartarugas marinhas) e a Casa da Torre Garcia D'Ávila, de 1551, uma das primeiras fortificações do país. tivolihotels.com

Destinos



Pratagy Beach

Embora próxima a Maceió, a Praia de Pratagy (AL) permanece pouco frequentada. Outro predado é o mar sereno. Na maré baixa, ele acena com piscinas naturais, ideais para as crianças verem os peixinhos em seu habitat. Se estiverem hospedadas no Pratagy Beach, melhor ainda. O resort reúne uma equipe de recreação com 22 monitores para entreter as crianças com gincanas, brincadeiras no playground e nas piscinas, jogos de praia, etc. Perfeito para os pais desfrutarem, sem preocupação, tudo o que o local oferece, de quadras poliesportivas à prática de stand up paddle. Do salão de jogos ao beach vôlei. Do teatro próprio ao espaço fitness. O sistema all-inclusive (ou seja, com todas as refeições incluídas) pode ser aproveitado tanto no restaurante Canavial quanto no bar de praia ou no bar/restaurante da piscina. Abrange petiscos, além de bebidas alcoólicas. O preço do pacote de hospedagem depende da escolha das acomodações, divididas em cinco categorias. pratagy.com.br



Hot Beach Resort Olímpia

A cidade de Olímpia, próxima a São José do Rio Preto, no oeste do estado de São Paulo, dista 438 Km da capital. Ou seja, não se pode dizer que fica perto. Ainda assim, recebeu três milhões de turistas em 2019. Isso se deve, sem dúvida, ao parque aquático HotBeach – e aos três sistemas de hospedagem do complexo. É o nono parque aquático em afluência na América Latina. Os adultos gostam muito. As crianças adoram. As águas do Hot Beach são naturalmente quentes. Isso por si só já é uma vantagem e tanto. E o que dizer dos brinquedos? O Ebaaa River é um rio lento. Basta se acomodar em uma boia e curtir a correnteza, passando por fontes e grutas naturais. Já a torre de tobogãs é mais radical. Mas, antes de tudo, diverte. E estes são apenas dois entre tantos outros. O Hot Beach Resort, o mais novo serviço de hospedagem, fica bem ao lado do parque aquático e tem acesso exclusivo a ele. Oferece 484 apartamentos confortáveis e tem dois restaurantes, dois bares, academia, salão de jogos e piscinas com controle de qualidade aferido por computadores. hotbeach.com.br



Club Med Rio das Pedras

O primeiro Club Méditerranée surgiu em 1950. De lá para cá, a rede francesa espalhou-se por 26 países, sempre com o mesmo conceito: lindas paisagens, diversão e sistema all-inclusive. No Brasil, são três unidades. Talvez a mais bonita seja a de Rio das Pedras, em Mangaratiba, a 100 Km do Rio de Janeiro. O resort está encravado numa deslumbrante enseada emoldurada por montanhas e Mata Atlântica intocada. A arquitetura é assinada por Marc Hertrich, autor de obras do gênero em Cancún (México) e nas Ilhas Maurício. Integrar o projeto à natureza foi o objetivo – plenamente alcançado. O resort tem SPA completo. Outro destaque vai para a gastronomia, com técnicas de culinária francesa. Uma curiosidade: o restaurante principal tem uma cozinha no centro, onde os pratos são preparados diante dos hóspedes. Há, ainda, uma fração totalmente exclusiva, o espaço La Réserve, um hotel-boutique com 33 acomodações. clubmed.com.br



Wish Foz do Iguaçu

A apenas 10 minutos do aeroporto de Foz do Iguaçu (PR), o Wish foi premiado como o Melhor Family Resort da América do Sul pela criteriosa World Travel Awards. O luxo deste empreendimento cinco estrelas pode ser comparado, em volume, ao portento das águas das cataratas, próximas a ele. O resort está instalado em um espaço com mais de 200 hectares de área verde. É entrecortada por elegantes avenidas entre os bosques naturais, onde estão dispostas as amplas acomodações, à maneira dos condomínios nos Estados Unidos. São tamanhas as dimensões que o resort abriga um campo de futebol com tamanho oficial, além de uma área de arborismo para adultos e crianças. Sem esquecer as piscinas. Há ainda um campo de golfe de 18 buracos. Dos três restaurantes do complexo, há um italiano (Giardino) e um grill de carnes nobres argentinas. Ah, você pode trazer o seu cãozinho. O Wish é dog friendly. wishhotels.com.br

Fotos: Divulgação

Experiências que Transformam

QUANDO A CRISE SE TORNA OPORTUNIDADE

A PANDEMIA FEZ COM QUE MUITA GENTE PRECISASSE SE REINVENTAR PROFISSIONALMENTE. É O CASO DE ANA LÚCIA, HELDER E SOPHIA, EMPREENDEDORES QUE APROVEITARAM A SITUAÇÃO PARA CRIAR NOVOS NEGÓCIOS

POR LIVIA SCATENA



Foto: Steve Halama / Unplash



Uma puxa as outras

Ana Lúcia Fontes, 54 anos, empreendedora social

Fundadora da Rede Mulher Empreendedora e presidente do Instituto Rede Mulher Empreendedora, que é o braço social da RME, ela ajuda mulheres em todo o país

“Desde o agravamento da pandemia no Brasil, o Instituto Rede Mulher Empreendedora tem recebido centenas de chamados de mulheres que querem empreender porque entendem que esta é uma alternativa viável para gerar renda, ajudar a família e transformar a vida. Foram elas que mais perderam empregos durante a crise sanitária que ainda estamos vivendo e a situação acabou criando um ambiente propício para que elas sofressem ainda mais com violência doméstica. Os negócios femininos foram mais impactados neste período, já que as mulheres se dedicam mais às áreas de moda, beleza, serviços e alimentação, fortemente afetadas pela crise econômica. Nós criamos ferramentas para auxiliar essas mulheres na jornada do empreendedorismo, com treinamentos e capacitações para ajudá-las a buscar negócios que façam sentido para elas e para o mercado. Só entre maio e outubro do ano passado, atendemos mais de 25 mil mulheres em nossas mentorias. No entanto, sabemos que faltam políticas públicas para atender essa demanda. As mulheres empreendedoras precisam de acesso mais fácil a crédito e recursos financeiros, por exemplo. Eu acredito no poder transformador do empreendedorismo feminino, que tem a ver com propósito, com dar flexibilidade às mulheres e oportunidade para que elas equilibrem o trabalho fora com o trabalho doméstico e é um caminho para criar negócios de impacto no nosso país.”

Foto: Arquivo pessoal

Experiências que Transformam

Rede virtual

Sophia Prado, 31 anos, cofundadora e CEO do Freelas e da Coletiva DELAS

A pesquisadora de gênero e doutoranda em antropologia na Universidade Federal Fluminense promove a troca feminina de experiências no mundo digital

“No final de 2019, o Coletiva DELAS, hub criativo feminino que produz eventos, conteúdo digital e audiovisual e gera oportunidades profissionais para mulheres e pessoas LGBT, queria encontrar um meio de usar a tecnologia para ampliar o impacto dos nossos eventos e fortalecer mulheres que trabalham na área - foi aí que nasceu o Freelas. Com a pandemia, os profissionais da área criativa tiveram uma queda significativa na quantidade de trabalho e, consequentemente, de renda. Como as mulheres foram ainda mais afetadas dentro desse cenário, tínhamos urgência em lançar o Freelas durante a crise. Oferecemos 12 encontros terapêuticos para mulheres e, na sequência, o curso Formação para os Novos Tempos, do qual participaram 46 mulheres de 12 estados diferentes, sendo seis delas mães solo, 11 negras, duas trans e uma pessoa com deficiência. Profissionais de diversos setores da economia criativa podem se cadastrar na plataforma gratuitamente, enquanto empresas que buscam essas trabalhadoras podem tanto contatá-las diretamente quanto solicitar uma curadoria.”

Fotos: Arquivo pessoal

Bem-estar para todos

Helder Montenegro, 60 anos, fisioterapeuta, empresário e fundador da Person@ll

Com as academias fechadas na pandemia, ele criou um modelo de teleatendimento para profissionais de educação física do Brasil inteiro

“No último ano, tive de repensar meus investimentos. Desde 1998, minha Academia Personal, que atendia apenas pessoas idosas, obesas, cardíacas ou com algum tipo de restrição de saúde, era um sucesso em Fortaleza (CE), tanto que serviu de modelo para negócios em todo o país. No entanto, tomei a decisão de fechá-la assim que o surto de Covid-19 se agravou, em março do ano passado. Paguei todos os profissionais, devolvi o dinheiro de clientes, saldei dívidas e acabei ficando com um déficit de R\$ 700 mil. Nós já utilizávamos uma ferramenta chamada SCAL, cujo foco é prestar teleatendimentos de saúde e bem-estar, e, com o encerramento das atividades presenciais, nossos professores passaram a atender os clientes por meio do canal. O formato deu certo e, assim, nasceu nosso modelo de franquias, o Person@ll. O profissional de educação física acabou sendo prejudicado pela pandemia, e nós tivemos sucesso em criar um modelo de negócios transformador especialmente para ele. O professor de educação física e doutor em ciências da saúde Paulo Gentil é meu sócio nesta empreitada e o curioso é que não nos encontramos pessoalmente ainda, pois estamos respeitando o distanciamento social imposto pela Covid-19. Hoje, temos mais de 200 franqueados no Brasil todo e nosso diferencial é que não damos apenas acesso à ferramenta, mas, também, oferecemos treinamento e ensinamos sobre gestão e marketing digital - todos os instrumentos para que o nosso franqueado tenha sucesso no mundo virtual.”

BENDITA VACINA!

A HISTÓRIA DOS IMUNIZANTES COMEÇOU BEM MAIS CEDO DO QUE SE IMAGINA

POR WALTERSON SARDENBERG S^o
ILUSTRAÇÃO MARQUETTO

As vacinas, desde o século 10, são sempre a solução mais viável para eventuais surtos ou para epidemias e pandemias. Segundo dados da OMS, evitam ao menos quatro mortes por minuto no planeta. Na ponta do lápis, isso representa 5 milhões de vidas ao ano. O número significa que, entre 1980 e 2018, foram salvas em virtude das vacinas até 200 milhões de pessoas. Isso mesmo: quase a população do Brasil.

A estratégia consiste em ludibriar o vírus. Para tal, injeta-se no corpo o próprio vírus (mas inativo) ou partes dele manipuladas ou, ainda, similares. O organismo reage com a formação de anticorpos e a chamada resposta celular. Essas defesas tornam a ação do vírus, na prática, inofensiva.

Para se ter uma ideia, desde 1989 o Brasil não registra um único caso de poliomielite. Mas a doença ainda assola frações do planeta. Apenas em agosto do ano passado, a Organização Mundial de Saúde (OMS) considerou o continente africano livre da enfermidade. Uma longa história. Os casos de pólio começaram a ser registrados na década de 1880. Só foram controlados 75 anos depois – graças a uma vacina salvadora. 🌐



NO INÍCIO, ERA A CHINA

Foram os chineses, ainda no século 10, que começaram a aplicar, de forma empírica, o princípio das vacinas. Embora de maneira rudimentar, ressalvase. Eles expunham pessoas saudáveis a tecidos das feridas causadas pelas doenças. Acreditavam que o procedimento aumentava o que chamamos hoje de imunidade da população.



O ALERTA DAS ORDENHADORAS

A primeira vacina de fato foi criada em 1796 pelo médico inglês Edward Jenner. Ele notou que as ordenhadoras de vaca não contraíam a varíola. Eram antes contagiadas por uma forma bovina da doença, mais branda. Jenner injetou a tal varíola bovina em um menino de 8 anos. Uma vez curado, o guri foi inoculado pelo médico com a varíola humana. Não contraiu a enfermidade. Estava imune.



REPULSIVO, SIM. MAS...

A Academia de Ciências do Reino Unido não considerou suficientes as provas mostradas por Jenner. Para aumentá-las, ele inoculou o vírus da varíola bovina no próprio filho. Ainda assim, as resistências persistiram. Considerava-se repulso buscar a solução "infectando" pessoas saudáveis com material de animais doentes. Repulso ou não, o método se mostrou eficaz e seus benefícios, evidentes.

PASTEUR ENTRA NA HISTÓRIA

Já em 1799, foi criado o primeiro instituto vacínico em Londres. Mais um ano e a Marinha britânica adotou a vacinação. Em 1881, o cientista francês Louis Pasteur começou a desenvolver a segunda geração dos imunizantes. Desta vez, contra a cólera aviária e o carbúnculo. Deu a eles o nome geral de "vacina" por derivar de *Variolae vaccinae*, o batismo científico da varíola bovina.



CONTRA O NOVO CORONAVÍRUS

Desde a chamada Gripe Espanhola, de 1918, que matou entre 50 milhões e 100 milhões de pessoas, o mundo não vivia o momento de uma pandemia tão nefasta quanto hoje. Um século atrás, no entanto, não foi desenvolvida uma vacina. Medidas de isolamento ajudaram até despontar uma imunidade coletiva, em 1920. Agora, nesses tempos de novo coronavírus, temos enfim as vacinas. Benditas vacinas!



A VEZ DO BRASIL

Em 1804, a vacina chegou ao Brasil, trazida por Felisberto de Oliveira Horta, o marquês de Barbacena. Um capítulo especial deve-se a Oswaldo Cruz. Exatamente um século depois, o sanitarista empreendeu uma cruzada contra a proliferação do mosquito da febre amarela e, também, em favor da ampla vacinação para deter a varíola. A vacina tornou-se obrigatória – decisão que provocou até confrontos armados.



REDUÇÃO DE CASOS

Tétano, coqueluche, sarampo, gripe, rubéola, difteria, febre amarela e hepatite C são algumas das doenças contra as quais foram desenvolvidas vacinas no século passado. Isso ajudou um bocado na prevenção e na drástica diminuição de casos dessas enfermidades. No Brasil, conseguiu-se erradicar, entre outras, a febre amarela urbana, em 1942, e a varíola, em 1973.

Tecnologia combina realidades virtual e aumentada para planejamento de procedimentos cirúrgicos



Fotos: Shutterstock

Na busca pelo que há de melhor para os pacientes, o Centro de Inovação e Educação em Saúde do Hospital Alemão Oswaldo Cruz se aprimora e surpreende cada vez mais. Foi desenvolvido um software pioneiro para o planejamento cirúrgico combinando realidades virtual e aumentada. As duas tecnologias têm usos diferentes: a aumentada, com elementos e imagens digitais de pacientes sobrepostos em ferramentas 2D; e a virtual, para experiência e imersão, por meio do óculos HoloLens2, do acesso a holograma dos órgãos do paciente para que o cirurgião possa localizar e visualizar lesões, identificar órgãos próximos afetados e, dessa forma, pensar na melhor abordagem cirúrgica. “Como consequência de todo o auxílio que promove ao cirurgião, a adoção da realidade mista possibilita ainda um melhor desfecho clínico para o paciente (já que os processos pós-operatórios podem ser menos doloridos), reduz as chances de complicações intra e pós-operatórias e diminui em média 30% do tempo de internação hospitalar”, afirma o diretor-executivo de Inovação, Pesquisa e Educação, Kenneth Almeida. Outro ponto importante é que todos os dados são armazenados em nuvem e há ainda uma ferramenta que possibilita acompanhar a visão do médico em tempo real para capacitação e compartilhamento de dados durante a cirurgia. [+](#)

Fotos: Arquivo HAOC



A adoção da realidade mista possibilita ainda um melhor desfecho clínico para o paciente”

Kenneth Almeida,
diretor-executivo de Inovação, Pesquisa e Educação



Quer saber mais sobre como funciona a aplicação da Realidade Mista no planejamento cirúrgico? Aponte a câmera do seu celular para o QR Code e assista ao Workshop virtual realizado pela equipe do Centro de Inovação e Educação em Saúde do Hospital.



NOVA PLATAFORMA PARA AÇÕES INOVADORAS

O Centro de Inovação e Educação em Saúde do Hospital lançou, no início de maio, uma plataforma para fomentar ainda mais a postura inovadora entre os colaboradores da Instituição. Semelhante a uma rede social, a Fabrik é a plataforma na qual a força de trabalho administrativa e assistencial poderá interagir com ideias, sugestões e projetos que considerem relevantes para organizar ou desenvolver soluções dentro do ambiente hospitalar, para áreas desde administrativas até operacionais. Isso acontece por meio de ferramentas pensadas para que os colaboradores possam estruturar os projetos, desenvolvendo o planejamento da execução dessas soluções. "A plataforma tem por objetivo disseminar ainda mais a cultura da inovação entre nossos colaboradores, trazendo-a cada vez mais para a realidade da Instituição, estimulando a construção de soluções que tenham aplicabilidade prática dentro do universo médico e hospitalar", explica Mariana Perroni, diretora-médica de Inovação e Saúde Digital do Hospital Alemão Oswaldo Cruz. [+](#)



A plataforma tem por objetivo disseminar ainda mais a cultura da inovação entre nossos colaboradores, trazendo-a cada vez mais para a realidade da Instituição"

Mariana Perroni,
diretora-médica de Inovação e Saúde Digital

Fotos: Arquivo HAOC

Consultoria na luta contra a Covid-19

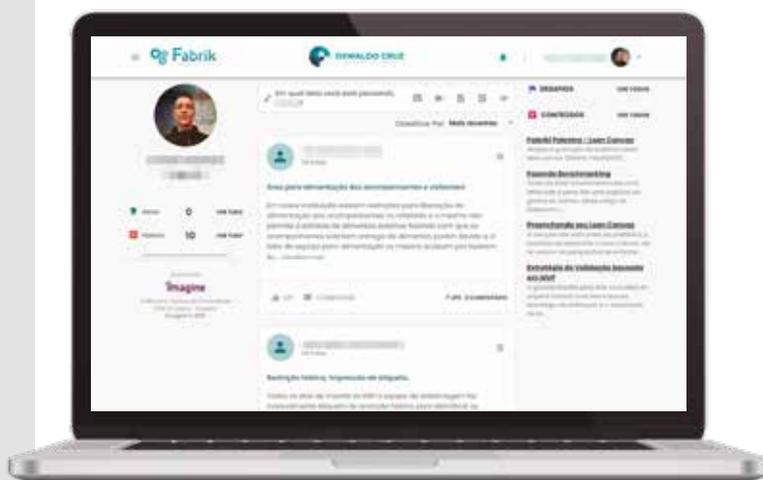
A pandemia de Covid-19 mudou a rotina de todos e o Instituto Social Hospital Alemão Oswaldo Cruz, reforçando seu pilar de Responsabilidade Social, tem atuado como consultor de instituições educacionais e religiosas e de empresas para que estejam prontas para a retomada das atividades presenciais.

O planejamento técnico é conduzido por médicos infectologistas e equipes multidisciplinares, seguindo protocolos e recomendações oficiais de segurança para adequação de espaço e uso de itens de proteção.

A consultoria já foi realizada para os colégios Liceu Jardim (de Santo André), Humboldt, Benjamin Constant e Imperatriz Leopoldina (de São Paulo), assim como o Célia Helena Centro de Artes e Educação, o CEAP Pedreira (Centro Educacional Assistencial Profissionalizante); a Igreja Evangélica Luterana de São Paulo - Igreja da Paz; e empresas parceiras, como Evonik, Voss Automotive, FIPECAFI (Fundação Instituto de Pesquisas Contábeis, Atuariais e Financeiras) e Nitro Química. [+](#)



Fotos: Arquivo HAOC



Ambulatório da Saúde da Mulher na Unidade Vergueiro visa facilitar a jornada da paciente



Imagine poder cuidar da sua saúde em um único dia ou semana e realizando todos os procedimentos - da consulta aos exames - em um único lugar. Agora, essa é uma possibilidade para as pacientes do Ambulatório da Saúde da Mulher, inaugurado em janeiro na Unidade Vergueiro do Hospital Alemão Oswaldo Cruz. Com um olhar humanizado e holístico da saúde feminina, o ambiente tem por objetivo trazer praticidade, “acolher a mulher de uma forma mais agradável, mas, principalmente, que a jornada seja mais resolutiva”, conta a Dra. Carolina Rangel Marcke, coordenadora assistencial da unidade. Dessa forma, após a consulta a paciente tem a opção de já agendar seus exames ou tentar um encaixe para o mesmo dia ou semana. “Dependendo do diagnóstico, se ela tiver alguma dúvida, conseguimos consulta com médicos especialistas para que ela vá embora calma e sabendo o que deve fazer em seguida. É tudo muito humanizado e focado na solução”, diz Dra. Carolina.

Estudo global aponta que dieta de alto índice glicêmico aumenta risco cardíaco

Para muitas pessoas resistir a um pão quentinho é um enorme desafio. Mas, esse pão, se consumido em exagero, pode prejudicar a saúde do coração, colocando a vida em risco. Essa é uma das conclusões de um estudo publicado no *New England Journal of Medicine*, conduzido globalmente por quase 10 anos pelo Population Urban and Rural Epidemiology (PURE), no Brasil, coordenado pelo Prof. Dr. Álvaro Azevum, diretor do Centro Internacional de Pesquisa do Hospital Alemão Oswaldo Cruz. Os pesquisadores descobriram que pessoas que mantêm uma dieta 20% mais rica em alimentos de alto índice glicêmico, a exemplo de farinhas brancas, arroz e batata, têm 50% mais chances de sofrer um evento cardiovascular, derrame ou morte do que aquelas que priorizam os bons carboidratos, presentes em frutas, legumes e grãos integrais. “Estes achados permitem estabelecermos políticas de saúde alimentar visando promoção de saúde e prevenção cardiovascular”, diz Dr. Azevum.



Prof. Dr. Álvaro Azevum, diretor do Centro Internacional de Pesquisa do Hospital Alemão Oswaldo Cruz

Fotos: Arquivo HAOC

Transição de comando

O Hospital Alemão Oswaldo Cruz realizou em 1º de junho, a transição de comando da Instituição. José Marcelo de Oliveira assumiu a posição de diretor-presidente no lugar de Paulo Vasconcellos Bastian, que deixou o cargo por conta da aproximação de seus 65 anos, idade-limite para cargos executivos no Hospital. Bastian ingressou no Hospital em janeiro de 2006 e, desde então, atuou em diversas frentes estratégicas, tornando-se diretor-presidente ao final de 2013. Sob sua gestão, foi consolidado o planejamento estratégico 2015-2020 e o processo de expansão da Instituição nos seus três pilares de atuação: Saúde Privada, Inovação, Pesquisa e Educação e a Responsabilidade Social. José Marcelo de Oliveira tem uma trajetória com mais de 25 anos na área da saúde. O executivo ocupou anteriormente o cargo de diretor-geral do AC Camargo Câncer Center, onde atuava desde 2015, aportando seus conhecimentos em uma das principais instituições de oncologia do Brasil.



Paulo Vasconcellos Bastian



O novo diretor-presidente, José Marcelo de Oliveira



TATIANA VASCONCELLOS

Jornalista, é apresentadora do *Estúdio CBN*, programa de entrevistas e notícias da rádio CBN. Foi a 1ª mulher a vencer o prêmio *Comuniquê-se* como melhor âncora de rádio do país em 2012 e três vezes eleita na mesma categoria pelo Troféu Mulher Imprensa



O QUE TEM FEITO VOCÊ SORRIR?

TRABALHANDO EM CASA, ABRO MEU BLOCO DE ANOTAÇÕES. NOTO QUE ALGUMAS PÁGINAS ESTÃO GRUDADAS E A QUE ABRE TEM UM CARIMBO DE TINTA NO FORMATO DE UMA MINIMÃO. LEMBRO COMO FOI: A GENTE SE ENCONTROU EM UMA PRAÇA, EU FUI DE BICICLETA.

Todo mundo de máscara, ao ar livre, sem muito contato. Era a mão da minha sobrinha de 4 anos pintada no papel, em uma das últimas vezes que estivemos juntas, brincando com guache.

Os dias têm sido difíceis, sobretudo pra quem vive de informar, como eu. E porque meu ofício me impede de driblar o noticiário, tenho procurado pequenos motivos pra sorrir e, assim, dar sobrevida à alma. E olha que eu nem me interessava por autoajuda, mas se essas linhas te arrancarem um sorriso já fico contente.

Já reparou como criança renova a nossa fé na humanidade? Ouvir a voz aguda e macia da minha sobrinha me faz acreditar que a gente tem jeito!

Receber fotos e vídeos de pessoas que amo, ou mães, pais, avôs, avós de pessoas queridas sendo FINALMENTE vacinadas, me faz suspirar. Sinto uma leve esperança de que esse pesadelo em algum momento vai acabar.

Cozinhar me faz bem. Preparar pratos de família e me lembrar da minha avó, que cozinhava bem pra caramba e toda vez que ouvia um elogio meu respondia: "Então, come, filha. Então, come".

Ter o privilégio de passar por todo esse cenário trabalhando em casa, com segurança, podendo comer, beber e me dar a alguns luxos me envergonha um pouco num país tão desigual como o nosso. Mas também me sinto grata pelo conforto. E pela graça de poder apreciar o pôr do sol da janela diariamente.

E você? O que tem feito você sorrir?

Ilustração: Shutterstock

ESTAMOS MUDANDO O RUMO DA SAÚDE COM PESQUISA E INOVAÇÃO.



Parte superior, da esquerda para a direita.

- Dr. Philip Bachour - Coordenador do Serviço de Hematologia e Transplante de Medula Óssea e Terapia Celular
- Dra. Mariana Perroni - Diretora de Inovação Médica e Saúde Digital
- Dr. Ricardo Vitor Cohen - Coordenador do Centro de Obesidade e Diabetes
- Prof. Dr. Álvaro Avezum - Diretor do Centro Internacional de Pesquisa

Parte inferior, da esquerda para a direita.

- Kenneth Almeida - Diretor Executivo de Inovação, Pesquisa e Educação
- Dr. Antonio da Silva Bastos Neto - Diretor Executivo Médico
- Dr. Américo Lourenço Cuvello Neto - Coordenador do Centro Especializado em Nefrologia e Diálise
- Dr. Rodrigo Oliva Perez - Coordenador do Núcleo de Coloproctologia do Centro Especializado em Aparelho Digestivo

CENTRO INTERNACIONAL DE PESQUISA (CIP) DO HOSPITAL ALEMÃO OSWALDO CRUZ

Parcerias Internacionais:



A ciência é decisiva para o futuro da sociedade. Ela abre caminhos. Transforma a forma de enxergar, sentir e viver o mundo. Nos inspira a enfrentar o desconhecido para inovar e impulsionar o desenvolvimento da medicina e do cuidado. Nossos médicos pesquisadores atuam em colaboração com grandes pesquisadores do mundo, focados em encontrar respostas para o inimaginável **para que você possa fazer a melhor escolha para a sua saúde. Sempre.**

Acesse o nosso site e saiba mais www.hospitaloswaldocruz.org.br
Tel.: (11) 3549-0729

ESCOLHA O MELHOR PARA SUA SAÚDE

OSWALDO CRUZ
HOSPITAL ALEMÃO



PODE VIR. A GENTE SABE EXATAMENTE COMO CUIDAR DE VOCÊ.

Porque a sua saúde precisa de cuidado, carinho e resultado.

A pandemia tem afastado muitos pacientes dos hospitais e o atraso em diagnósticos e tratamentos pode agravar muitos casos. Não deixe isso acontecer com você.

Cuide-se e conte com a qualidade de um hospital de excelência perto de você. Agende suas consultas e exames.

Estamos prontos para receber você com toda a segurança.



OSWALDO CRUZ
HOSPITAL ALEMÃO



AGENDE AQUI
(11) 3549 1000
www.hospitaloswaldocruz.org.br

Unidade Paulista

R. Treze de Maio, 1.815

Unidade Vergueiro

Metrô São Joaquim - R. Vergueiro, 17

Unidade Campo Belo

Av. Vereador José Diniz, 3.457