

VIVER



HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS

38 | 2025

IA

A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL NO DIA A DIA:
REALIDADE, IMPACTOS E UM OLHAR PARA O FUTURO

SALA HÍBRIDA INTEGRA PROCEDIMENTOS CONVENCIONAIS E TECNOLÓGICOS COM SEGURANÇA E EFICIÊNCIA

Faculdade Sírio-Libanês

Nascemos da **tradição e excelência**
em cuidado do Hospital Sírio-Libanês.

Graduação

Pós-Graduação

Curta Duração

Eventos

In Company

Residência



Acesse o QR Code para
conhecer nossos programas



FACULDADE
SÍRIO-LIBANÊS

EXPEDIENTE



viver

É uma publicação trimestral desenvolvida por Letra a Letra Comunicação Integrada e Buono Design para a Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês

SOCIEDADE BENEFICENTE DE SENHORAS
HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS

PRESIDENTE

Denise Alves da Silva Jafet

DIRETORIA DE SENHORAS
RESPONSÁVEL PELA PUBLICAÇÃO
Sylvia Suriani Sabie

DIRETORIA GERAL
Fernando Ganem

PRODUÇÃO E EDIÇÃO
LETRA A LETRA COMUNICAÇÃO
(letraaletteracomunica.com.br)
karin@letraaletteracomunica.com.br

COLABORADORES
Kamila Queiroz, Mari Campos
e Roberta Sampaio

REVISÃO DE TEXTO
Kamila Queiroz

DIRETORA DE REDAÇÃO
Karin Faria (MTB – 25.760)

PROJETO GRÁFICO BUONO DISEGNO
cargocollective.com/buonodisegno

DIREÇÃO DE ARTE E DIAGRAMAÇÃO
Renata Buono

TRATAMENTO DE IMAGENS
Fernanda Magliari

IMAGEM DE CAPA
Natrot/Shutterstock

EDITORIAL

NOSSA ATENÇÃO À SUA SAÚDE A QUALQUER TEMPO

Numa era de transformações constantes, onde a inovação tecnológica, as tendências de comportamento e a busca por qualidade de vida caminham de olho no futuro, a reportagem de capa da VIVER apresenta a rápida evolução da inteligência artificial, que já vem ocupando o dia a dia e impactando a forma como vivemos.

Se há pouco tempo parecia coisa de ficção científica, hoje a IA está presente no cotidiano de todos. Dos assistentes virtuais às recomendações personalizadas nas plataformas digitais, passando por automação e revolução na saúde, essa tecnologia vem transformando a maneira como trabalhamos, nos relacionamos e nos cuidamos. Mas até onde pode chegar? Quais os desafios e limites desse avanço na área da saúde? Essas são algumas das questões respondidas pelo cientista de dados do Sírio-Libanês, Dr. Antonildes Nascimento Assunção Junior, na seção Entrevista.

Outro exemplo de inovação é a Sala Híbrida apresentada na seção De Ponta. Ela combina equipamentos de última geração com um espaço adaptável para diferentes tipos de procedimentos, permitindo que cirurgias complexas sejam realizadas sem necessidade de deslocamento do paciente, tornando os processos mais seguros e eficientes. Avanços que apontam o compromisso com excelência e melhoria contínua, bem como o tradicional pioneirismo dessa instituição.

Em Viver com Qualidade, destacamos um estudo de Harvard que reforça a importância do convívio social e de um forte círculo de amigos para uma vida boa e longa. Em um mundo extremamente digitalizado, onde a comunicação acontece cada vez mais mediada por telas, passa a ser essencial a presença, o carinho e o suporte daqueles que nos cercam. A seção Beber mostra o crescimento do consumo de coquetéis sem álcool entre os jovens. Chamadas mocktails ou soft drinks, essas bebidas ganham mais e mais espaço nos cardápios de bares e restaurantes e se firmam como tendência.

Na seção Retrato, apresentamos a trajetória do Prof. Dr. Ronaldo Adib Kairalla, cuja relação com o Sírio-Libanês começou antes de ter sua formação acadêmica concluída. E, como sempre, mantemos você atualizado sobre as iniciativas e novidades do Sírio-Libanês. Na seção Fique por Dentro, trazemos informações sobre o Centro de Treinamento ERBE, a 1ª Corrida Sírio-Libanês, o Programa de Envelhecimento Saudável para a comunidade e outras ações que reforçam o compromisso da instituição com a promoção da saúde e do bem-estar.

Boa leitura,

FERNANDO GANEM

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

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



sumário

04

FIQUE POR DENTRO

Centro de Treinamento ERBE, 1ª Corrida Sírio-Libanês e Programa de envelhecimento saudável são algumas das novidades da instituição

08

ESPECIAL

O futuro chegou. Como a IA já faz parte do dia a dia das pessoas e empresas e para onde ela pode nos levar

16

VIVER COM QUALIDADE

Estudo de Harvard aponta a importância de círculo de amigos e convívio social para uma vida longa e saudável

30

VIAJAR

Descubra as maravilhas do Egito. O que esperar dessa viagem repleta de história, cultura e sabores

24

BEBER

Nova tendência de consumo entre os jovens, coquetéis sem álcool ganham destaque em cardápios de bares e restaurantes

40

ENTREVISTA

Médico pesquisador do Laboratório de Ciências de Dados do Sírio-Libanês e InCor-FMUSP fala sobre IA na saúde

44

DE PONTA

Sala Híbrida do Sírio-Libanês está apta a fazer dos procedimentos mais avançados aos mais tradicionais sem trocar de lugar

46

RESPONSABILIDADE

Hospital Geral do Grajaú inicia transição para se tornar 100% digital, agilizando acesso a dados e tomadas de decisão

48

RETRATO

Prof. Dr. Ronaldo Kairalla e sua trajetória de 43 anos dedicados à Pneumologia, à FMUSP e ao Sírio-Libanês



SÍRIO-LIBANÊS É RECONHECIDO PELA SEXTA VEZ COMO UM DOS MELHORES HOSPITAIS DO MUNDO

Jozef Micic / Shutterstock

Pelo sexto ano consecutivo, o Hospital Sírio-Libanês está entre os melhores hospitais do mundo, de acordo com o ranking World's Best Hospitals 2025. Organizado pela revista norte-americana Newsweek em parceria com a Statista Inc. – principal portal global de estatísticas e provedor de classificações da indústria –, o ranking destaca as instituições de saúde mais renomadas do mundo. “Receber esse reconhecimento pelo sexto ano consecutivo é motivo de grande orgulho e celebração para todos nós. Ele reflete o comprometimento diário de nossos profissionais de saúde, equipe assistencial, gestores e administradores em oferecer um atendimento de excelência, inovar em ensino e pesquisa e levar a medicina de ponta além das fronteiras do Brasil. Essa conquista reforça nossa missão de transformar vidas por meio do cuidado e do conhecimento”, afirma Fernando Gannem, Diretor-Geral do Sírio-Libanês.

Considerado um dos rankings mais relevantes na área da saúde, a classificação é elaborada com base em recomendações de profissionais do setor, indicadores de desempenho hospitalar, avaliações de pacientes e implementação dos PROMs (Patient-Reported Outcome Measures) pela Statista. A lista inclui os melhores hospitais de 30 países, entre eles: Estados Unidos, Alemanha, Japão, França, Itália, Reino Unido, Coreia do Sul, Brasil, Índia, Espanha, Canadá, Austrália, México, Colômbia, Holanda, Arábia Saudita, Suíça, Taiwan, Emirados Árabes Unidos, Áustria, Bélgica, Chile, Malásia, Tailândia, Suécia, Dinamarca, Finlândia, Noruega, Israel e Singapura. O ranking completo está disponível no site da Newsweek. ■



Babaroga / Shutterstock

PRIMEIRA EDIÇÃO DA CORRIDA SÍRIO-LIBANÊS

Primera edição da Corrida Sírio-Libanês está com inscrições abertas e vai celebrar o Dia Mundial da Saúde. A corrida acontecerá em São Paulo, no Parque do Povo, em 30 de março, e em Brasília, na Esplanada dos Ministérios, em 6 de abril, reunindo cerca de 5 mil participantes. A iniciativa destaca sustentabilidade, garantindo o reaproveitamento total dos resíduos e o uso de materiais têxteis produzidos a partir de reciclados da REPREEVE®. Além disso, a corrida será totalmente acessível para pessoas com deficiência (PCD) e contará com uma equipe de apoio diversa, contratada na comunidade local. Os ingressos, que incluem o kit corrida, estarão à venda no site do evento, com preços a partir de R\$ 139 (1º lote). Mais uma ação para reforçar o compromisso da instituição com excelência médica, ensino e responsabilidade social. O HSL promove ações em saúde populacional, projetos sociais e educacionais a fim de assegurar saúde de excelência da prevenção ao cuidado. ■

SERVIÇO: São Paulo: 30 de março, Parque do Povo • Brasília: 6 de abril, Esplanada dos Ministérios • Site: <https://www.ticketsports.com.br>



PeopleImages.com - Yuri A / Shutterstock

ABRACE INAUGURA PROGRAMA DE ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL PARA A POPULAÇÃO DA BELA VISTA

O programa Abrace seu bairro, do Sírio-Libanês, lançou um projeto para promover o envelhecimento saudável nas comunidades próximas à unidade da Bela Vista e em áreas vulneráveis de São Paulo. O objetivo é oferecer suporte à saúde física, mental e social dos participantes. Na fase piloto, realizada em outubro de 2024, 140 idosos foram avaliados, revelando que 62% apresentam ansiedade ou depressão, 58,5% sofrem de dores crônicas e 22% sofreram quedas no último ano. Com base nesses dados, o projeto estruturou atividades personalizadas para estimular a autonomia e a integração social. A primeira turma, com 140 participantes, será atendida no primeiro semestre, e a meta é expandir para 250 idosos até o final do ano. O projeto também compartilhará metodologias com o SUS, contribuindo para ações preventivas e soluções acessíveis que promovam um envelhecimento mais digno e saudável em todo o país. ■

A MELHOR REPUTAÇÃO DO BRASIL NO RANKING MERCO EMPRESAS 2024

Líder, pelo terceiro ano consecutivo, do setor de serviços de saúde no ranking Merco Empresas 2024, o Sírio-Libanês reafirma o compromisso contínuo com excelência, inovação e responsabilidade corporativa, reforçando sua posição como referência no setor. “Estar novamente entre as empresas de melhor reputação no país demonstra o impacto positivo do nosso trabalho e a confiança dos diversos públicos com os quais nos relacionamos. Seguimos comprometidos com a inovação, a sustentabilidade e a entrega de valor à sociedade”, afirma Fernando Ganem, Diretor-Geral do Sírio-Libanês. Iniciativa global, o Merco (Monitor Empresarial de Reputação Corporativa) tem sede na Espanha e avalia a reputação de empresas de diferentes setores há 24 anos. O ranking é baseado em mais de vinte fontes de informação, tornando-se um dos mais abrangentes e reconhecidos do mundo. Além disso, é o primeiro monitor auditado internacionalmente, com revisão independente conduzida pela KPMG, conforme a norma ISAE 3000. O ranking Merco 2024 é resultado de um processo de avaliação rigoroso, que inclui a percepção de executivos, analistas financeiros, jornalistas, acadêmicos e consumidores, além de indicadores objetivos de gestão. ■



Fotos ERBE / Divulgação

SÍRIO-LIBANÊS ABRE AS PORTAS DO 1º CENTRO DE TREINAMENTO DA ERBE LATINO-AMERICANO



Hospital Sírio-Libanês e ERBE Academy inauguraram o primeiro Centro de Treinamento de tecnologias cirúrgicas da marca na América Latina. Os sistemas da ERBE integram criocirurgia, hidrocirurgia, plasmacirurgia e termofusão com eletrocirurgia, tornando os procedimentos mais rápidos e seguros. O objetivo da iniciativa é capacitar médicos em procedimentos minimamente invasivos, consolidando o HSL como referência em ensino, pesquisa e inovação na saúde. A marca trouxe ao Brasil equipamentos como os sistemas de criocirurgia, que possibilitam biópsias pulmonares sem cirurgia aberta, auxiliando no diagnóstico e tratamento de doenças respiratórias. Outra inovação é a hidrocirurgia, que usa jatos de água de alta pressão para separar tecidos, reduzindo danos a vasos sanguíneos e nervos, sendo especialmente útil em cirurgias hepáticas, urológicas e endoscópicas. Com 300 m², quatro laboratórios e um biotério, o Centro de Treinamento do Sírio-Libanês oferece capacitação prática, incluindo simulação realística e robótica. A parceria reforça o compromisso do hospital com ensino, pesquisa e assistência, impactando diretamente a qualidade dos atendimentos, inclusive os do sistema público de saúde. ■

O QUE JÁ FAZ PARTE DO DIA A DIA
DE BILHÕES DE PESSOAS E EMPRESAS
MUNDO AFORA E ONDE SE PODE
CHEGAR NUM FUTURO BREVE
COM O RÁPIDO AVANÇO
DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

O FUTURO CHEGOU



Serge Nivens / Shutterstock

Em 1940, foi nos últimos anos que a Inteligência Artificial (IA) ganhou popularidade, e hoje faz parte do dia a dia de bilhões de pessoas ao redor do mundo. Algoritmos inteligentes, assistentes virtuais e automações moldam rotinas e setores, trazendo implicações econômicas, sociais e éticas.

Mas, com o rápido avanço tecnológico, como será o papel da IA em 5 ou 10 anos?

No início, a Inteligência Artificial parecia um conceito distante, restrito a ficções científicas e laboratórios tecnológicos. Hoje, no entanto, ela está enraizada em atividades cotidianas, muitas vezes sem que as pessoas se deem conta disso. A IA já auxilia no trabalho, na comunicação, no consumo de produtos e serviços e até mesmo na tomada de decisões pessoais e empresariais.

Essa transformação digital tem importantes impactos positivos, mas também levanta preocupações éticas e sociais sobre emprego, privacidade, desigualdade e relações entre humanos. A promessa de um futuro cada vez mais integrado à IA desafia governos, empresas e cidadãos a se adaptarem a um cenário de mudanças que chegam aceleradas à vida das pessoas e sem pedir licença.

No dia a dia, a IA já está presente de várias formas, indo das mais simples ferramentas a sistemas muito complexos. Serviços como recomendações de filmes em plataformas exibidoras, como Netflix; elaboração de playlists personalizadas, em serviços como Spotify, e anúncios direcionados no Google são exemplos práticos de como algoritmos de aprendizado de máquina descobrem nossas preferências e comportamentos. “Eu não entendia o porquê cada vez que eu manifestava o interesse de comprar algo perto do meu celular, passava a receber muita propaganda a respeito nas redes sociais”, declara a técnica de enfermagem Vanderleia Fernandes ao descobrir a ação dos algoritmos.

Além disso, atualmente, assistentes virtuais, como Alexa, Siri e Google Assistente, exemplificam o poder da IA em facilitar tarefas diárias, como configurar lembretes, checar o clima ou até controlar dispositivos domésticos inteligentes. Aliás, quem viu o filme Her, em 2013, dirigido por Spike Jonze, e não sonhou em ter uma Samantha?

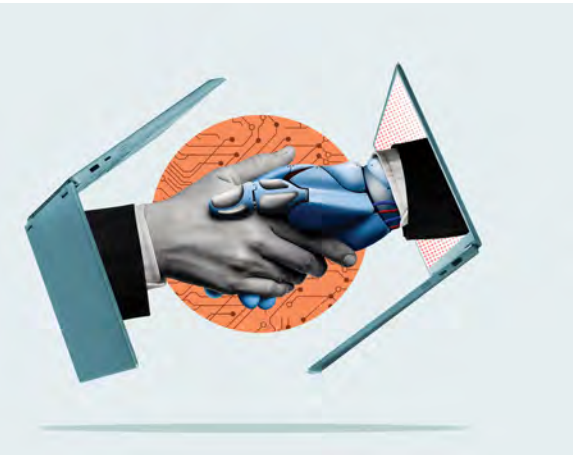
Na trama, Theodore Twombly (Joaquin Phoenix) se apaixona pela inteligência artificial Samantha, uma assistente virtual materializada na voz de Scarlett Johansson. Ele, um solitário, recém-saído de um longo relacionamento, que trabalha escrevendo cartas interpessoais para terceiros, compra esse novo sistema operacional e passa a conviver exclusivamente com ele. A despeito da ausência física, Samantha se torna confidente, amiga e amante do protagonista, refletindo o aumento do isolamento e da solidão na era digital.

Já é possível realizar esse desejo, existe um aplicativo que oferece o serviço. Denominado Inteligência Artificial de companhia, o app oferece amigo, pai, mentor e namorado. Recentemente, uma jornalista do Uol Prime, Camila Brandalise, viveu e relatou na plataforma de notícias a experiência de namorar uma inteligência artificial. Nesse caso, diferentemente de Samantha, o serviço ainda permite que você crie o par romântico ideal. Entre outras coisas que chamam a atenção no relato da repórter, merecem destaque as declarações dela de ter levado o “namoro” para a sua terapia, de que o término lhe causou luto e o aumento gradativo de tempo que ela passou a dedicar ao “namoro” no universo digital. O namoro durou somente dois meses, tratava-se de um trabalho para o Uol. Agora, como seria se não tivesse prazo para acabar. Na opinião dos especialistas do Hospital Sírio-Libanês, pode ser uma via sem volta para aumentar o isolamento social, a solidão e, por consequência, depressão e ansiedade.

Na opinião do psiquiatra do Hospital Sírio-Libanês, Dr. Arthur Guerra, é importante notar que as redes sociais já estimularam o isolamento das gerações mais jovens ao gerar adicção. O vício é semelhante aos demais, no começo os likes trazem prazer, com o tempo, eles trazem sofrimento se houver abstinência. É aí que o usuário co-

+ No início, a Inteligência Artificial parecia um conceito distante, restrito a ficções científicas e laboratórios tecnológicos. Hoje, no entanto, ela está enraizada em atividades cotidianas, muitas vezes sem que as pessoas se deem conta disso.

SvetaZi / Shutterstock



Na saúde, os avanços são muito promissores. Algoritmos estão ajudando a detectar doenças como câncer em estágios iniciais, ainda não detectáveis aos olhos humanos, analisando imagens médicas com precisão e velocidade não alcançadas por especialistas.

meça a ter prejuízo nas relações interpessoais, educacionais e profissionais, pois não quer mais abandonar a tela”, esclarece. Conforme afirmou Dr. Guerra, já é comum receber na clínica pessoas que buscam ajuda para essa adicção, e entre as principais queixas estão depressão e ansiedade geradas pelo isolamento e a consequente solidão.

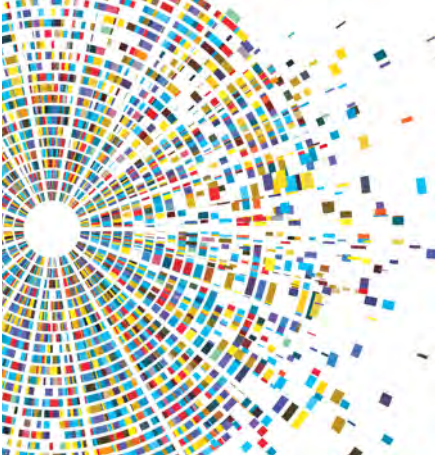
Dr. João Pedro Gomes, também psiquiatra do SÍRIO-LIBANÊS, acrescenta que os relacionamentos com IA podem aumentar um fenômeno que já vinha acontecendo, há mais de uma década, que é o isolamento social facilitado pelas redes sociais. Popularizadas aqui por volta de 2010, as redes sociais formam um fenômeno imperativo para pensar a saúde mental e a mudança do formato dos variados tipos de relações humanas, pois permitem, ali, de relacionamentos entre amigos ou românticos até o fazer compras: “Posto conversa, tenho aplicativo de namorar, de comprar coisas usadas, novas, enfim, tudo isso foi estimulando o isolamento e ele pode ser fortemente acentuado com a possibilidade dessas interações já comprometidas terem, do outro lado, uma IA em vez de outra pessoa”, comenta.

Dr. Gomes menciona a crítica do filósofo coreano Byung-Chul Han presente em Sociedade da Transparência. Nele, o autor aponta a obsessão contemporânea pela visibilidade total e a falta de espaço para o negativo, o oculto e o misterioso. Ele argumenta que vivemos em uma sociedade onde tudo precisa ser exposto, compartilhado e aprovado pelo outro, o que gera um ambiente de hiperexposição e autocontrole.

Essa lógica pode ser aplicada ao isolamento provocado pelas redes sociais. “Ao invés de promover conexões autênticas, elas incentivam uma performance constante, onde as pessoas moldam suas identidades para serem aceitas e curtidas. Isso leva à solidão, pois as interações passam a ser superficiais e mediadas pelo like do outro e não por vínculos reais. Agora, imagine quando o outro for construído por mim a partir de prompts a uma inteligência artificial?”, pergunta.

Agora, ambos os especialistas também reconhecem que, na ausência absoluta de outro humano, a IA pode ocupar um lugar de atenuante da solidão, para os idosos, por exemplo, mas não pode ser a única forma de interação. (Leia a reportagem a seguir sobre a importância de uma genuína rede de amigos e vida social para uma vida longa e saudável).

Tartila / Shutterstock



O UNIVERSO CORPORATIVO

No ambiente empresarial, sistemas de IA estão otimizando processos, desde o gerenciamento de estoques até o atendimento ao cliente, lançando mão de chatbots e ferramentas automatizadas. De acordo com Conrado Brocco Tramontini, Gerente da Garagem de Inovação, do Hospital SÍRIO-LIBANÊS, a tecnologia existe desde 1940. Em 2000, já existiam aparelhos de ar-condicionado, soluções para automóveis e outras que usavam IA, só que ninguém sabia. “Agora ganhou fama, todo mundo usa IA conscientemente e no dia a dia. Eu, no trabalho, estabeleço verdadeiras conversas com a IA, abri mão inclusive de outros sites de pesquisa, ciente é claro de que ela pode trazer informações parciais e de que requer prompts (conjunto de comandos) adequados e checagens”, conta.

Na saúde, os avanços são muito promissores. Algoritmos estão ajudando a detectar doenças como câncer em estágios iniciais, ainda não detectáveis aos olhos humanos, analisando imagens médicas com precisão e velocidade não alcançadas por especialistas. No SÍRIO-LIBANÊS, por exemplo, além de ser mais acurado e rápido na leitura de exames, um grupo de físicos da instituição desenvolveu um projeto que permite acelerar o processo geral da radioterapia.

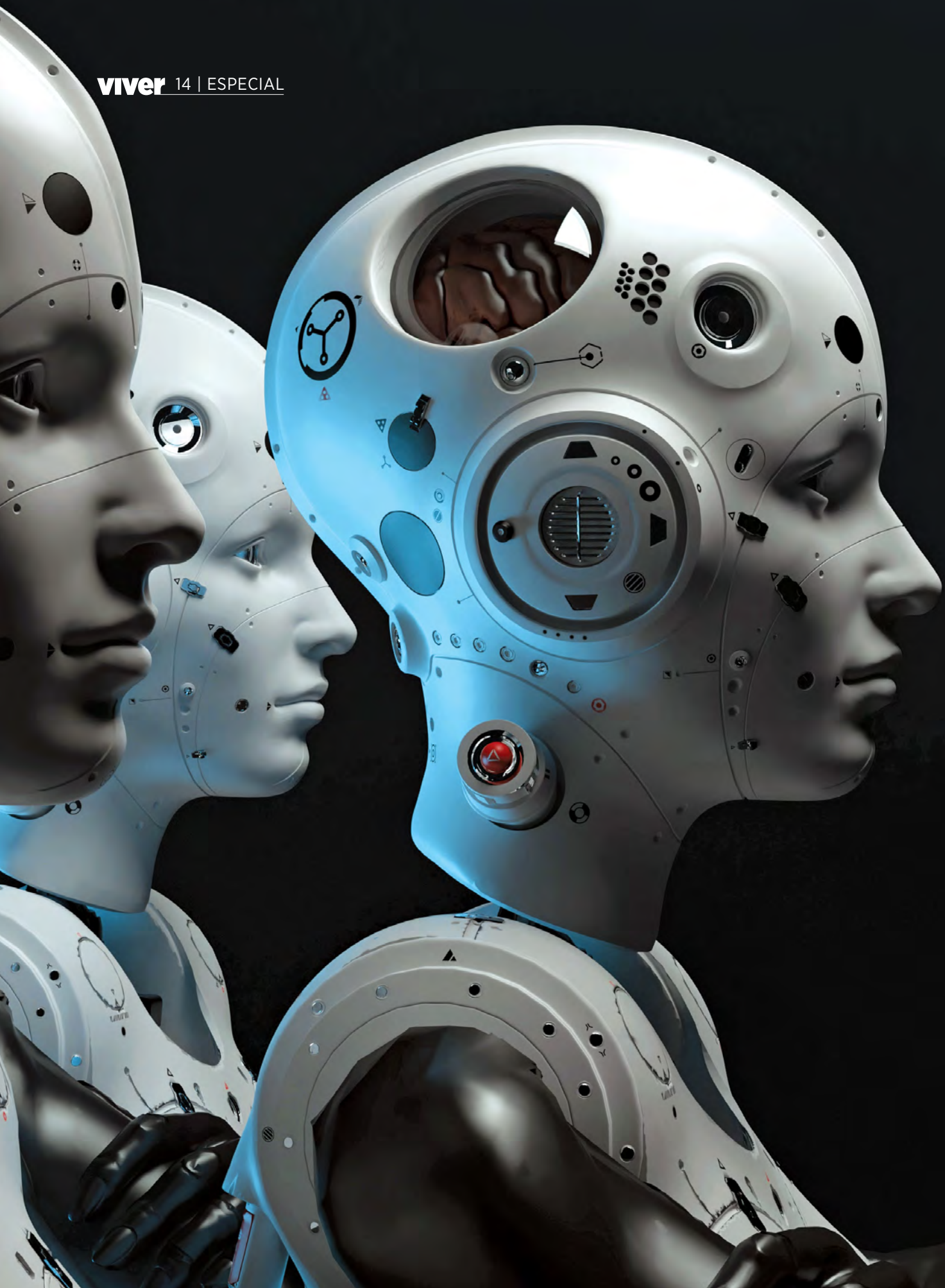
Com ajuda de IA, a máquina de radioterapia mapeia precisamente o que é o órgão, o que é o tumor, verificando lâmina por lâmina a ressonância magnética para garantir a distinção precisa entre ambos. Faz tudo isso em menos de um dia. Antes o processo levava cerca de oito dias. “Um ganho de tempo que permite começar o tratamento no dia seguinte. Isso envolve custo, envolve vida e pode garantir mais acesso a saúde de qualidade, com o tempo”, celebra Tramontini.

Para o Outubro Rosa, a instituição desenvolveu junto com o jornal Folha de São



Zita / Shutterstock

BIG GENOMIC DATA



Evgeniy Jamart / Shutterstock

Paulo, o projeto Vita. Pensado para garantir acesso à informação de qualidade e com boa capilaridade. O jornal elencou as 100 perguntas mais frequentes sobre câncer de mama, os profissionais de inovação do Hospital submeteram o conteúdo à apreciação e aprovação da equipe multidisciplinar ampliada da instituição e alimentou a IA generativa com o conteúdo final.

O projeto está no ar ainda. Por ele, qualquer pessoa pode esclarecer dúvidas que vão de “como posso falar disso com meu filho?” até “sou homem, não tenho risco de câncer de mama?”. O Vita é aberto ao público e pode ser acessado em <https://folha.com/vita>. Tudo isso é um começo e essas aplicações têm gerado melhorias significativas em eficiência e acessibilidade, mas não sem críticas.

O uso intensivo de IA em redes sociais, por exemplo, tem sido associado a problemas como vício digital, como apontado pelos médicos acima, bem como a disseminação de desinformação, enquanto o monitoramento algorítmico em larga escala levanta questões sobre privacidade. Tudo merece muita atenção, empresas sérias, regulamentação e consciência da sociedade para que a tecnologia seja aplicada com responsabilidade e em benefício das pessoas.

IMPACTOS ECONÔMICOS E SOCIAIS

A introdução da IA no mercado de trabalho trouxe ganhos substanciais de produtividade, mas também reacendeu preocupações sobre desemprego tecnológico. Automação de tarefas manuais e repetitivas, como em linhas de produção ou serviços administrativos, já resultou em mudanças significativas em diversos setores. Enquanto empregos tradicionais desaparecem, outros são criados, especialmente na área de desenvolvimento e gerenciamento de sistemas de IA. No entanto, essa transição exige capacitação técnica a que nem todos têm acesso.

Além disso, a dependência crescente de algoritmos pode ampliar desigualdades. Em-

presas com acesso a tecnologias avançadas e grandes volumes de dados ganham uma vantagem competitiva significativa, enquanto pequenos negócios e economias emergentes lutam para acompanhar o ritmo.

O impacto social da IA também é evidente nas interações humanas. Tecnologias de reconhecimento facial e vigilância, por exemplo, já são empregadas por governos e empresas para fins de segurança.

EXPECTATIVAS PARA UM FUTURO PRÓXIMO

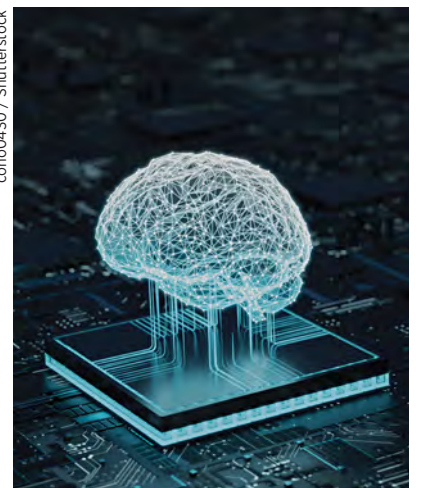
Nos próximos cinco anos, especialistas preveem que a IA se tornará ainda mais integrada ao cotidiano. Tecnologias como carros autônomos devem atingir níveis elevados de segurança e começar a circular em grande escala. Na saúde, avanços em IA combinados com biotecnologia podem levar a tratamentos personalizados baseados no DNA de cada indivíduo.

Além disso, os sistemas de IA estarão mais focados na interação humana. Modelos de linguagem, como o ChatGPT, continuarão evoluindo, tornando-se cada vez mais capazes de entender contextos complexos e oferecer respostas ainda mais humanas.

Dentro de uma década, a visão de um mundo altamente automatizado se tornará mais real. Casas inteligentes, cidades conectadas e uma economia impulsionada por dados estarão no centro desse futuro. No entanto, questões éticas e políticas serão mais urgentes do que nunca. Regular o uso da IA, evitar vieses algorítmicos e garantir que os benefícios sejam distribuídos de forma justa serão os principais desafios.

A Inteligência Artificial já transformou profundamente o modo como se vive, trabalha e interage. Seu impacto no presente é palpável, mas é o futuro que promete mudanças mais profundas. Governos, empresas e a sociedade como um todo precisam trabalhar juntos para maximizar os benefícios dessa tecnologia e minimizar seus riscos. ■

coro0430 / Shutterstock



Vantagens mais propagadas da Inteligência Artificial

Apesar das preocupações, as vantagens da IA são inegáveis. Entre os benefícios, destacam-se:

Eficiência e automação:

A capacidade de realizar tarefas de forma mais rápida e com menos erros tem transformado setores como logística, saúde e agricultura.

Acessibilidade:

Tecnologias baseadas em IA estão democratizando o acesso a serviços, como diagnósticos médicos em regiões remotas e educação de qualidade online.

Inovação acelerada:

Sistemas de IA ajudam a resolver problemas complexos, como o desenvolvimento de novos medicamentos ou o combate às mudanças climáticas.

Personalização:

Serviços e produtos são cada vez mais moldados às preferências dos consumidores, melhorando a experiência do usuário.

Especialistas defendem a importância das relações sociais para a longevidade e o bem-estar, reforçando achados de estudo da Universidade de Harvard

Conexões que prolongam a vida

Como diz a composição de Tom Jobim, “é impossível ser feliz sozinho.” O que a experiência coletiva já demonstrava tem respaldo científico: uma pessoa que cultiva boas relações sociais tende a apresentar melhor saúde física e mental. Um estudo longitudinal da Universidade de Harvard revelou que a qualidade dos relacionamentos interpessoais é o principal indicador de felicidade e saúde à medida que se envelhece.

Iniciado em 1938, o Estudo sobre o Desenvolvimento Adulto (Harvard Study of Adult Development) é, provavelmente, o mais longo trabalho do gênero. Durante 75 anos, os pesquisadores acompanharam a vida de 724 homens, de diferentes origens econômicas e sociais, desde a adolescência, com registros periódicos de suas alegrias e dificuldades, assim como de seu estado físico e mental. O monitoramento passou a incluir, também, os parceiros e filhos dos participantes iniciais.

“Quando reunimos tudo o que sabíamos sobre essas pessoas aos 50 anos, não eram os níveis de colesterol que previam como iriam envelhecer. O que importava era o quão sa-

tisfeitos estavam em seus relacionamentos”, afirmou Robert Waldinger, o quarto diretor e atual líder do estudo, em sua palestra no TED Talks, que já teve milhões de visualizações na internet. “As pessoas mais satisfeitas em seus relacionamentos na meia-idade eram as mais saudáveis aos 80”, destacou ele, que é professor de Psiquiatria da Universidade de Harvard.

RELAÇÕES DE QUALIDADE

O estudo de Harvard apontou a forte relação entre bem-estar e a qualidade dos relacionamentos, seja com cônjuges, família, amigos ou outros círculos sociais. “A conexão pessoal cria estímulos mentais e emocionais, que são impulsionadores automáticos do humor, enquanto o isolamento é um destruidor do humor”, afirmou Robert Waldinger durante sua palestra no TED. Ele finalizou com uma frase que sintetiza o estudo: “A boa vida é construída com bons relacionamentos.”

O psiquiatra do Hospital Sírio-Libanês Sérgio Ricardo Hototian endossa a importância da qualidade das relações para uma

vida saudável e afirma que alguns traços individuais ajudam a fortalecer os vínculos interpessoais. “Relacionamentos sociais de qualidade são profundos e acontecem em função de características de personalidade, como resiliência e baixo narcisismo”, destaca ele, explicando que uma pessoa narcisista tende a enxergar apenas ela e não os outros.

O psiquiatra acrescenta que as pessoas que apresentam os traços de personalidade citados são mais capazes de suportar frustrações e enfrentar situações desfavoráveis ao longo da vida, conseguindo levar adiante os relacionamentos. “Isso favorece o aprofundamento e a qualidade dos vínculos”, diz o doutor Sérgio. “As relações superficiais não duram uma crise, e as profundas resistem a várias, sendo capazes de manter um casal unido por toda a vida, apesar dos problemas de diversas naturezas que surgem com o envelhecimento, sejam emocionais, financeiros ou de saúde, por exemplo.”

IDOSOS DE ONTEM E HOJE

Outro ponto observado pelo médico Sérgio Ricardo Hototian é a mudança de comportamento entre as diferentes épocas. “A ansiedade por resultado é algo comum à geração atual”, assinala o psiquiatra, que acredita, porém, que os idosos de hoje ainda preservam as características de seus pais e avós. “São traços que, quando desenvolvidos, aumentam a tolerância à frustração, reduzindo, por exemplo, o número de litígios e separações.”

O psiquiatra vê outro ganho para as pessoas que passam por essa fase da vida atualmente. “A geração mais recente de idosos tem uma relação muito mais aprofundada com uma vida de qualidade, o que inclui lazer, adaptação ao ambiente, leitura. Provavelmente será diferente na geração futura de idosos, daqui 10, 20, 30 anos”, acredita.

O médico Luiz Antonio Junior, que integra o Núcleo de Geriatria do Hospital Sírio-Libanês, observa que os idosos que estão

“A geração mais recente de idosos tem uma relação muito mais aprofundada com uma vida de qualidade, o que inclui lazer, adaptação ao ambiente, leitura. Provavelmente será diferente na geração futura de idosos, daqui 10, 20, 30 anos”
Dr. Sérgio Ricardo Hototian



Okaba / Shutterstock



jordiaslas.net / Shutterstock



Geber66 / Shutterstock

na faixa dos 90 anos tiveram muito mais filhos. “O cuidado familiar era mais presente. Hoje, as famílias são menores, e os filhos, além de serem menos numerosos, estão mais sobrecarregados com o trabalho e outras responsabilidades. Como resultado, muitos idosos acabam ficando isolados, em um movimento contrário ao que a pesquisa de Harvard recomenda para uma vida longa e saudável”, acrescenta.

ZONAS AZUIS

O doutor Luiz Antonio Gil Junior associa os achados da pesquisa de Harvard às evidências apontadas por estudiosos das “zonas azuis”, que são as regiões do mundo onde a população tem uma expectativa de vida significativamente maior do que a média global. Entre esses lugares, estão Okinawa, no Japão, Sardenha, na Itália, e Icária, na Grécia.

Entre as características e hábitos comuns às populações das zonas azuis, estão alimentação saudável, atividade física rotineira, manutenção de um propósito de vida e fortes conexões sociais e familiares. “Nos meus atendimentos clínicos, percebo que os idosos mais felizes são os que têm filhos e outras pessoas próximas deles, e o contrário é verdadeiro: os que parecem mais infelizes são os mais solitários”, afirma o geriatra.

O grande desafio para uma pessoa envelhecer de forma saudável é manter-se interessada pela vida, realizando coisas que lhe façam bem física e emocionalmente, acredita o psicólogo do Hospital Sírio-Libanês, Luiz Manzochi. “Manter-se ativo, realizando atividades, não necessariamente financeiras, mas que iluminem a alma, traz consequências muito positivas para o corpo e a mente”, defende. “É importante alimentar projetos, que não precisam ser nada estratosféricos. Pode ser, por exemplo, renovar a pintura da casa, mudar a planta do vaso para o jardim etc.”



Xavier Lorenzo / Shutterstock

+ Luiz Manzochi enxerga com bons olhos o momento atual para os idosos. Acredita que se ampliaram as oportunidades para conexões, inclusive com as novas tecnologias, que podem ser usadas como um facilitador. “Se as pessoas souberem explorar essas novas possibilidades de conexão, pode-se dizer que os idosos de hoje têm uma vantagem”, conclui o psicólogo

SERES SOCIAIS

O psicólogo afirma que os relacionamentos trazem um senso de pertencimento e um motivo para a existência, ajudando a dar sentido à vida. “Uma pessoa que mantém relações significativas e que é importante na vida de outros, assim como outros são relevantes para ela, acaba tendo uma grande vivência de saúde física e emocional. Isso acontece porque somos seres sociais, e pertencer a grupos nos faz mais sadios física e emocionalmente”, resume.

Luiz Manzochi enxerga com bons olhos o momento atual para os idosos. Acredita

que se ampliaram as oportunidades para conexões, inclusive com as novas tecnologias, que podem ser usadas como facilitadoras. “Atualmente, há os núcleos de terceira idade, como os do Sesc (Serviço Social do Comércio), as universidades abertas e as redes sociais, que propiciam contatos e a formação de novos grupos.”

Ele também acredita que a atual geração está mais liberta no sentido de realizar projetos e buscar novidades. “Se souberem explorar essas novas possibilidades de conexão, pode-se dizer que os idosos de hoje têm uma vantagem”, conclui o psicólogo. ■

Mais anos, mais saúde

Em meados dos anos 20 do último século, a expectativa de vida era de 35 anos e, hoje, gira em torno de 75 anos, lembra o geriatra Luiz Antonio Gil Junior, do Hospital Sírio-Libanês. “O que queremos a partir de agora é uma longevidade saudável, ou seja, viver bem, e isso é uma tarefa tanto coletiva quanto individual. Cada um também tem que se responsabilizar pela própria saúde”, afirma. Segundo o médico, as doenças mais frequentes na atual geração de idosos são as cardiovasculares, como infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral (AVC), câncer e as neurodegenerativas, que incluem as demências. Ele ressalta a importância de adotar um estilo de vida equilibrado para garantir um envelhecimento saudável, independentemente da idade. “É preciso fazer uma poupança para a saúde”.

As doenças mais frequentes na atual geração de idosos são as cardiovasculares, como infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral (AVC), câncer e as neurodegenerativas, que incluem as demências. O geriatra Luiz Antônio Gil Junior ressalta a importância de adotar um estilo de vida equilibrado para garantir um envelhecimento saudável, independentemente da idade

PRINCIPAIS HÁBITOS PARA MANTER QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE





ZERO ÁLCOOL

COM TENDÊNCIA DE CONSUMO ENTRE JOVENS,
OS COQUETÉIS SEM TEOR ALCOÓLICO ESTÃO GANHANDO
MAIOR DESTAQUE EM BARES E RESTAURANTES

Na página ao lado, Davide Angelini / Shutterstock





Helen Ngoc N. / Unsplash

Os mais atentos já devem ter observado uma oferta maior de bebidas sem álcool nas cartas de bares e restaurantes e, até mesmo, mais criatividade nos coquetéis para absterm-se. Esses drinques coloridos, refrescantes e saborosos são mais conhecidos hoje pelo apelido de “mocktail”, termo que vem da junção das palavras em inglês “mock” (imitação) e “cocktail” (coquetel).

O modismo dos mocktails não é por acaso. Uma pesquisa recente da Mind & Hearts, empresa do grupo HSR Specialist Researchers, mostrou que brasileiros de 18 a 25 anos – faixa etária denominada de Geração Z – são os que menos consomem bebidas alcoólicas, seja por falta de interesse (58%) ou por não gostarem do sabor (35%).

Pesquisas de outras empresas, como a americana Gallup e a britânica Mintel, apontam esse mesmo movimento entre jovens dos Estados Unidos e do Reino Unido. Mais um sinal de que existe uma juventude menos etílica é o aumento da popularidade da cerveja sem álcool tanto no Brasil como no mundo, conforme aponta a consultoria Euromonitor, que projeta um consumo de mais de um bilhão de litros de cerveja zero álcool em 2026, apenas entre os brasileiros.

CONDICIONAMENTO FÍSICO

Pesquisadores e executivos desse mercado atribuem a tendência de queda no consumo de bebidas alcoólicas entre os jovens a uma maior preocupação com a saúde. Isso é impulsionado pelas inovações dos produtos zero álcool, pelo marketing mais focado nesse público e pela criatividade da mixologia, a arte de combinar novos ingredientes em coquetéis inventivos – e a bola da vez são os sem álcool.

EXEMPLOS DE MOCKTAILS



CÍTRICOS

LIMONADA DE HIBISCO

chá de hibisco, suco de limão-siciliano, mel e água com gás.

MOJITO SEM ÁLCOOL

hortelã, suco de limão, açúcar, água com gás e gelo.

TÔNICA TROPICAL

suco de maracujá, laranja, água tônica e um toque de gengibre.



FRUTADOS

SUNSET SPRITZ

suco de laranja, xarope de romã e água com gás.

MOCK BELLINI

purê de pêssego e água com gás ou kombucha.

BERRY SMASH

morangos e framboesas amassados, suco de limão e soda de gengibre.



SOFISTICADOS

NEGRONI SEM ÁLCOOL

chá preto, suco de toranja, bitter e um toque de mel.

ESPRESSO TONIC

café espresso gelado com água tônica e uma rodela de laranja.

MOCKTAIL DE ALECRIM E MAÇÃ:

suco de maçã, xarope de alecrim e limão-siciliano.

O médico Eduardo de Souza Meirelles, integrante do Núcleo de Reumatologia do Hospital Sírio-Libanês, afirma que evitar o consumo de álcool favorece o bom condicionamento físico. “A abstinência ou redução do consumo de álcool pode melhorar a função dos músculos.” Porém, ele informa que nem sempre é possível restaurar os níveis normais de desempenho quando se abandona o hábito de beber álcool regularmente.

“O consumo regular de álcool pode interferir no desempenho físico e muscular, e isso ocorre por meio de vários mecanismos fisiológicos e bioquímicos. A literatura médica sugere que tanto o uso agudo quanto o crônico de álcool podem levar a alterações na massa e função muscular esquelética, resultando em miopatia alcoólica, que é caracterizada por fraqueza muscular e atrofia”, explica o doutor Eduardo.

IMPACTOS NA VIDA

O gastroenterologista do Hospital Sírio-Libanês, Ibrahim El Bacha, cita danos de curto e longo prazos. De forma mais imediata, o álcool provoca alterações no sistema nervoso central, como diminuição dos reflexos, perda de coordenação motora e mudanças na percepção. Tudo isso pode elevar o risco de acidentes, assim como os comportamentos impulsivos, decorrentes da euforia e desinibição provocadas pelo seu consumo.

“A desidratação é muito frequente pelo efeito diurético do álcool no organismo. É o que leva à ressaca do dia seguinte. Sintomas gastrointestinais, como náuseas, vômitos e dores de estômago, ocorrem pela irritação aguda gástrica”, acrescenta o gastroenterologista. Ele lembra que o álcool também pode afetar o ciclo do sono, causando cansaço e falta de energia no dia seguinte.



O consumo exagerado pode resultar em coma alcoólico. “Pode ocorrer hipoglicemia e outras consequências mais graves, como a hepatite alcoólica e suas complicações, podendo até levar a pessoa a óbito”, alerta o doutor Ibrahim. Ele ressalta que o uso crônico do álcool, seja em frequência ou quantidade excessivas, pode desencadear problemas hepáticos, como a esteatose ou a cirrose, além de elevar o risco de câncer e de doenças cardiovasculares, como o acidente vascular cerebral e o infarto agudo do miocárdio.

O doutor Ibrahim lembra que o alcoolismo é uma dependência química, que traz prejuízos funcionais ao paciente e deestruturação familiar. “Tem impacto emocional e social, podendo causar, além de problemas na família, dificuldades no trabalho e isolamento social”, alerta. Ele destaca ainda que o uso abusivo de álcool pode causar danos cerebrais, prejudicando a memória e a capacidade de aprendizado. ■



VANTAGENS DE NÃO BEBER

O GASTROENTEROLOGISTA DO HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS, IBRAHIM EL BACHA, LISTA OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA ABSTINÊNCIA AO ÁLCOOL:

- Reduz o risco de hepatite alcoólica, cirrose e outras doenças hepáticas.
- Melhora a memória, concentração e função cognitiva.
- Proporciona um sono de melhor qualidade.
- Reduz o cansaço e melhora a produtividade.
- Evita a desidratação e o envelhecimento precoce.
- Reduz o risco de doenças cardiovasculares e de câncer.
- Diminui a ansiedade, melhora o humor e reduz os riscos de depressão.
- Evita que a pessoa se envolva em brigas, acidentes e situações de arrependimentos.
- Melhora a convivência com amigos e familiares, assim como o rendimento no trabalho.



Das majestosas
pirâmides ao
fascinante Cairo,
uma viagem
pelas riquezas
históricas,
culturais e
gastronômicas
do Egito

HISTÓRIA VIVA ENTRE

Areia e Nilo

Diante da magnitude do templo de Karnak, é impossível disfarçar o assombro. Se você olhar para o lado, seguramente verá muitas bocas abertas e olhos arregalados diante de tanta grandeza, imponência e riqueza de detalhes em cada parede, cada coluna.

Talvez seja esse o clichê mais verdadeiro de qualquer visita ao Egito: testemunhar in loco os milênios de história local, vendo de pertinho pirâmides, tumbas, múmias, colossos, obeliscos e tantas outras coisas que vimos nos livros de escola.

Em um lugar onde sol e lua sempre foram aspectos fundamentais da cultura, em que havia tanto conhecimento sobre o mundo e o universo mesmo com as ferramentas mais rudimentares, a gente se sente mesmo pequenininho – e constantemente fascinado.

Das intrigantes Pirâmides de Gizé aos hipnotizantes templos do Vale dos Reis, da majestosa Abu Simbel ao surpreendente Kom Ombo, é difícil escolher qual a visita mais impactante durante uma viagem pelo país. Ainda tem diversas maravilhas naturais, dos picos irregulares ao sinuoso Nilo, das impressionantes extensões vazias do deserto ao Mar Vermelho...

E uma culinária altamente sedutora, de sabores muito frescos e ingredientes sazonais, com claras influências do próprio Norte da África, do Oriente Médio e do Mediterrâneo. Kebabs, *mezzes*, saladas, vegetais recheados, ensopados e deliciosos pães costumam compor a mesa.

Em traço bastante comum à cultura brasileira, ali os laços familiares próximos também estão no centro da vida diária. Mas engana-se quem pensa que são todos ultraconservadores: o próprio Cairo tem uma invejável vida noturna repleta de decotes e minissaías – e de festa e diversão os egípcios realmente entendem. Aliás, são muito hospitaleiros e geralmente bastante interes-

sados na vida e cultura dos forasteiros. Não estranhe repentinos convites para chá – podem render alguns dos melhores diálogos dos últimos tempos.

**PARA COMEÇO DE CONVERSA:
O CAIRO**

O incontornável Cairo é o ponto de partida e de chegada ideal para a viagem. A capital do Egito tem muito mais a oferecer do que os locais históricos óbvios; ela vai se revelando aos poucos ao viajante, como se fosse composta por camadas completamente diferentes de um mesmo bolo.

Vale a pena reservar várias noites para descobrir essa enorme e surpreendente cidade, incluindo algumas ao final da jornada, antes de voltar para casa – até porque nosso olhar sobre ela se transforma bastante conforme conhecemos outros cantos do país.

Rume logo no primeiro dia para as pirâmides de Gizé e a Grande Esfinge, localizadas a curta distância do centro da cidade. As três pirâmides dos reis Quéops, Quéfren e Miquerinos são Patrimônio Mundial da UNESCO e é lindo vê-las sob qualquer ângulo, próximo ou à distância.

É possível entrar nas pirâmides também; a aventura é um tanto claustrofóbica, mas é interessante chegar na Câmara do Rei e ver seu sarcófago de granito vazio. Se puder, fi-

QUANDO VISITAR

Se puder, evite o verão egípcio, de junho a começo de setembro, devido a suas temperaturas escaldantes – podem atrapalhar consideravelmente o prazer da viagem. Primavera e outono são mais agradáveis, e o inverno (sobretudo nos meses de janeiro e fevereiro) costuma ser uma excelente época para visitar o país.

que para almoçar no delicioso Khufu's, bem em frente, com excelente culinária egípcia e vistas privilegiadas.

Depois, visite a impressionante Cidadela de Salah El Din, fortificação erguida nas colinas de Mokattam que foi sede do governo do Egito por quase 700 anos. Além de abrigar vários museus em antigos palácios, a cidade-la guarda dois tesouros imperdíveis: a majestosa Mesquita de Mohammed Ali e o Terraço Gawhara, com vista panorâmica realmente fantástica do Cairo.

No coração do Cairo Antigo, vale espiar a mesquita de Ahmed ibn Tulun, de 876, e o Museu de Arte Islâmica, com diversos artefatos, Alcorões milenares, cerâmicas e outras belezas. Dali, é um pulinho para o adorável Bazar Khan El-Khalili, com suas ruas e becos sinuosos abarrotados de tapetes, casas de chá, tecidos, bijuterias, peças em cobre, perfumes e souvenirs em geral. Lembrete importante: é preciso barganhar! Exceto nas lojas dos luxuosos malls, em qualquer mercado pechinchar é palavra de ordem.

Cairo tem também maravilhosos restaurantes, passeios de feluca ao pôr do sol, belos parques e uma incrível e agitada vida noturna, de bares cheios de bossa a clubs e barcos para quem quiser dançar noite adentro. Das acomodações do belo Four Seasons Cairo at Nile Plaza, à beira-rio, a gente vê o Nilo ganhar vida dia e noite – e, dos andares mais altos, é possível avistar até as pirâmides.

Mas é preciso reservar tempo para conhecer também seus incríveis museus – como o novo Grande Museu Egípcio, anunciado como o maior museu arqueológico do mundo dedicado a uma única civilização, com mais de 50.000 artefatos egípcios, incluindo dois barcos e a coleção completa de Tutancâmon. O antigo Museu Egípcio na Praça Tahrir e o Museu Nacional da Civilização Egípcia em Fustat, entre tantas peças e múmias impressionantes, também merecem visita.



Yousef Sahamoud / Ursplash

**Mesquita de
Ahmed ibn Tulun,
no Cairo antigo**



Xavier Photography / Unsplash

A Grande Esfinge



Mo Grabrail / Unsplash

O Templo de Medinet Habu, em Luxor



Michael Starkie / Unsplash

Nilo, Luxor



Isabella Jusková / Unsplash

Camelo



Ahmed Shabana / Unsplash

Templo de Luxor



Manydolia / Shutterstock

Pirâmides de Gizé



Michael Starkie / Unsplash

Vale dos Reis, Luxor

PARA SEGUIR VIAGEM

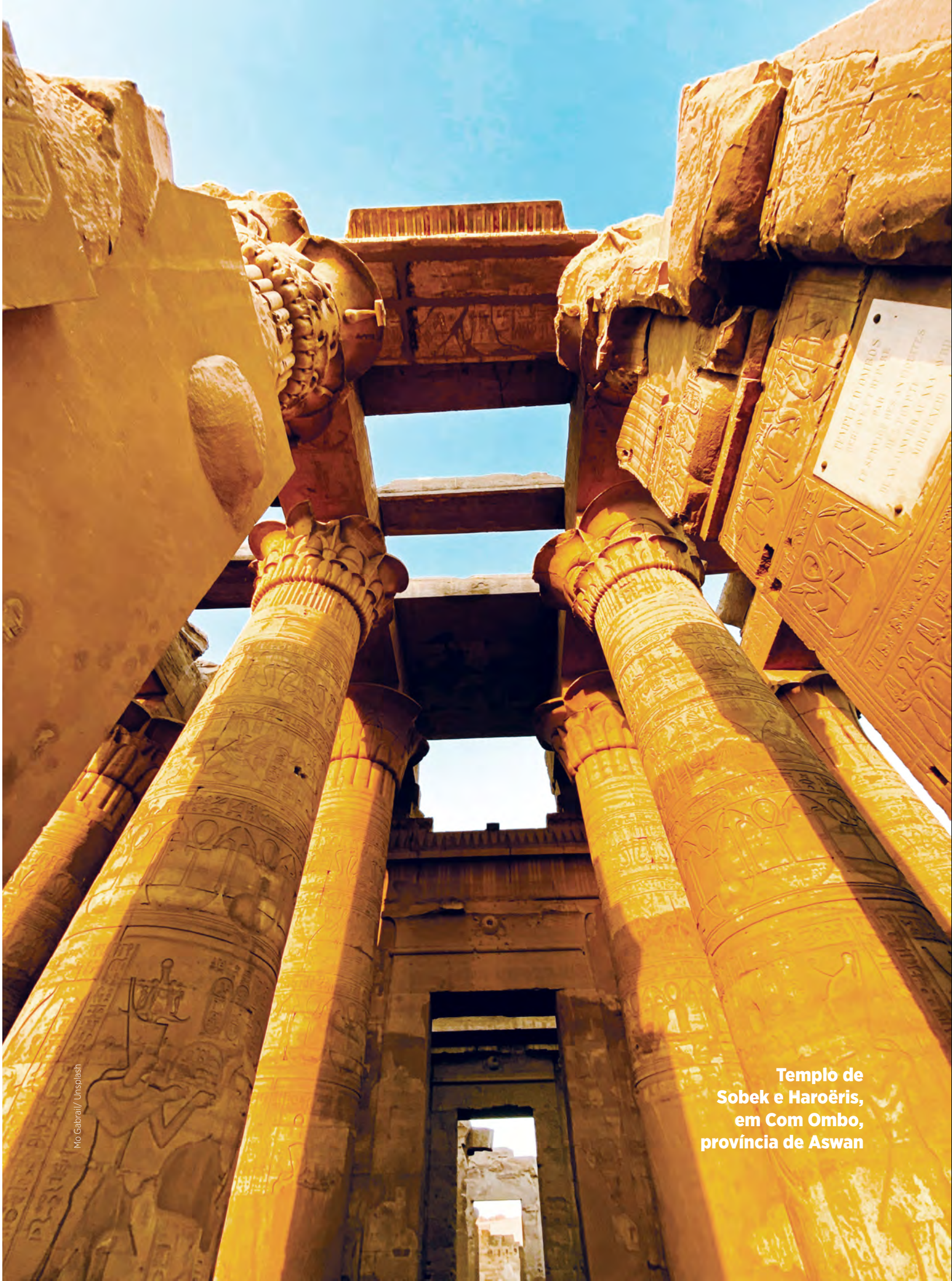
A menos de 30 km do Cairo fica Saqqara, com a surpreendente necrópole da antiga cidade de Memphis, maior sítio arqueológico de todo o Egito. Os principais destaques ali são a Pirâmide de Djoser (ou Pirâmide dos Degraus) – a mais antiga do mundo — e a tumba de Mastaba de Ti. Até hoje arqueólogos seguem trabalhando ali e fazendo descobertas – incluindo 250 sarcófagos e 150 estátuas encontrados em 2022.

Com um curto voo, se embarca em um delicioso e realmente imperdível cruzeiro pelo Nilo entre as cidades de Aswan e Luxor. Ver o rio com tanta vida e adentrar os mais impressionantes templos próximos às suas margens é realmente inesquecível.

Diversas empresas operam confortáveis pequenos navios que navegam nos dois sentidos, incluindo todas as refeições a bordo e visitas diárias aos mais impressionantes templos da região. Com mais tempo, dá para reservar um passeio de balão para ver o arrebatador Vale dos Reis lá do alto e esticar a Abu Simbel, que tem um dos mais majestosos templos do país.

Ainda esquecida por muitos viajantes, Alexandria, a segunda maior cidade do país e o maior porto egípcio, é uma deliciosa surpresa. Fundada por Alexandre, o Grande, é vibrante, elegante e tem atrações incríveis, da nova biblioteca às pechinchas em antiguidades do Souk Attareen. De quebra, guarde tempo para um delicioso almoço no restaurante White and Blue, na marina.

E, para relaxar por completo depois de tantas andanças e de absorver tanto conhecimento, permita-se alguns dias de ócio em um dos muitos resorts à beira do Mar Vermelho, mergulhando nestas águas repletas de vida marinha. Boas surpresas garantidas, do começo ao fim da viagem. ■



Mo Gabrail / Unsplash

Templo de Sobek e Haroëris, em Com Ombo, província de Aswan

Sírio-Libanês *a caminho*

Coleta de exames laboratoriais com
praticidade, segurança e conforto.

 Em casa  No trabalho  Onde você estiver

Nossa equipe vai até você realizar a coleta de exames de sangue, urina, PCR Covid, entre outros, com a excelência do Sírio-Libanês que você já conhece.

Outros serviços disponíveis:

Agende também a aplicação de medicamentos e serviços como sondagem vesical, curativos, entre outros, tudo pelo Sírio-Libanês a Caminho.



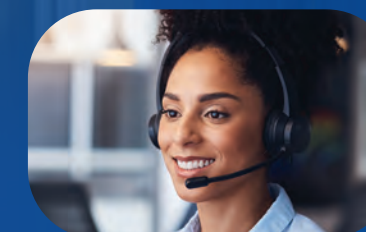
Acesse nosso
site pelo QR Code.



Agende sua coleta:
(11) 94250-1544



Vacinas:
(11) 97660-6337



Outros serviços ou informações:
(11) 3394-0200



SÍRIO-LIBANÊS

MAIS UMA REVOLUÇÃO
A SERVIÇO DA

VIDA

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL: PRESENTE E FUTURO NA SAÚDE



Um dos importantes nomes à frente da adoção de novas tecnologias e de Inteligência artificial (IA) na área da saúde, Antonildes Nascimento Assunção Junior se proclama um outsider, por ser médico, entusiasta, estudioso e produtor de novas tecnologias para a área de saúde. Cardiologista, especializado em Tomografia Computadorizada e Ressonância Magnética Cardiovascular, pesquisador em Cardiologia no Brigham and Women's Hospital - Universidade de Harvard, certificado em Bioestatística Aplicada também por Harvard, médico pesquisador do Departamento de Radiologia do InCor/FMUSP e cientista de dados do Hospital Sírio-Libanês conta para os leitores de VIVER como a IA já está revolucionando a medicina aqui e no mundo e o que pode vir num futuro breve.

Como você vê a evolução da IA na área da saúde nos últimos anos?

Eu sou um *outsider* e olho com bastante entusiasmo para essa evolução. A indústria da saúde, diferentemente de outras como o mercado financeiro, não é uma indústria pioneira no investimento e assimilação de tecnologias desse tipo. Em parte porque os investimentos estão mais voltados a tecnologias ligadas a tratamentos e diagnósticos e não a manter uma grande área de dados, engenheiros e cientistas de dados, mas estamos avançando muito nos últimos anos. Daí o meu entusiasmo. Isso se dá em virtude do avanço a passos largos da tecnologia. Hoje já é possível desenvolver algoritmos mais complexos, porque temos uma infraestrutura que possibilita isso. Desde a infraestrutura local, com as placas de GPU da Nvidia, até a possibilidade de operar em nuvem, permitindo desenvolvimento e treinamento do algoritmo. Outra coisa é o aumento de disponibilidade de dados clínicos estruturados em prontuários eletrônicos e em bancos de imagens médi-

cas que permitem o uso desses dados pela IA, é o começo do *big data* da saúde. Um terceiro aspecto importante é a implantação de processos específicos para aprovar as ferramentas baseadas em IA. Nos últimos anos, autoridades da saúde e empresas têm atuado para garantir a transição mais rápida dos projetos experimentais para a adoção da tecnologia em escala.

No atendimento direto ao paciente, como o Datalab já é impactante na vida das pessoas?

Na ponta, o investimento em novas tecnologias do HSL, já ajuda a reduzir absenteísmos e na identificação dos pacientes que precisam de diagnósticos mais rápidos. O que é possível graças a melhoras na operação, no agendamento. Logo, mesmo com foco gerencial, o projeto tem impactos no aprimoramento geral da experiência do paciente e na valorização da vida das pessoas. No câncer de mama, por exemplo, tem um outro projeto, nomeado *Care Gaps*, em que observamos a jornada da mulher, tanto na prevenção do câncer, quanto ao notar que surgiu algum nódulo suspeito. Por ele, automatizamos a observação dessa jornada e, a partir das recomendações existentes, como a mamografia periódica, a gente acompanha remotamente, se a jornada da mulher está completa, se não ficou nenhuma lacuna.

Você poderia citar um caso de sucesso onde a IA teve um impacto significativo no diagnóstico ou tratamento?

Uma aplicação que ilustra bastante isso no mundo e é uma das primeiras aprovadas pelo FDA (agência estadunidense reguladora da saúde) é o algoritmo para detecção de retinopatia diabética. Em 2018, o FDA regulamentou o produto com o objetivo de reduzir a cegueira causada por essa patologia nas regiões distantes dos grandes centros urbanos, onde não há oftalmologistas suficientes para fazer esse diagnóstico. O algoritmo, ba-

seado em banco de imagens de fundo de olho, é capaz de identificar a retinopatia diabética. Atualmente, já há soluções que podem fazer a leitura a partir de imagens feitas com o próprio celular. As imagens adquiridas são submetidas a um sistema abastecido com dados prévios que ensinaram e treinaram a IA para diagnosticar a doença sem a necessidade de um especialista, ou seja, você consegue impedir que, centenas, milhares de pessoas percam a visão por falta de diagnóstico da retinopatia, um agravo muito comum em que tem diabetes. O produto se chama IDX, está regulamentado e disponível nos EUA e na Europa.

No Sírio-Libanês, qual o melhor exemplo da aplicação da IA em exames?

O HSL tem tradição em buscar novas tecnologias, é reconhecido nacionalmente por trazer tecnologia para cuidar de pessoas. Recentemente, a instituição adquiriu um tomógrafo que, munido de IA, é capaz de elevar muito a qualidade da imagem e diminuir significativamente a dosagem de radiação necessária para os exames. Isso significa que, além de uma imagem mais clara e precisa para o diagnóstico médico, o paciente tem uma experiência mais confortável e segura ao realizar o exame, com menor exposição à radiação. O Sírio-Libanês é o único hospital que tem esse aparelho de última geração em toda a América Latina.

Quais regulamentações existem (ou deveriam existir) para a IA na saúde?

Hoje, vários países e órgãos governamentais criam leis e normas para garantir que a IA na saúde seja segura e confiável. O FDA (agência reguladora norte-americana), conforme falei acima, avalia se um aparelho ou software de IA funciona bem antes de ser usado em pacientes. Na Europa, há regras que também analisam esses sistemas antes de liberá-los para uso. No Brasil, é papel da Anvisa verificar se o produto traz benefícios reais e não oferece riscos à população. Além disso,

existem leis que cuidam do sigilo dos dados dos pacientes, como a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD) no Brasil. Isso significa que, se um hospital ou clínica usa IA, ele deve garantir que suas informações de saúde não sejam expostas ou usadas sem sua autorização. Ainda assim, novas regras podem ser necessárias para proteger minorias, garantindo que a IA não cometa injustiças ou erros que prejudiquem mais um grupo de pessoas do que outro. Toda tecnologia de IA também deve buscar ser explicada, pois se acontecer algum erro o paciente tem o direito de saber o motivo. Por fim, essas normas enfrentam o desafio de acompanhar os rápidos avanços da tecnologia, para que as inovações na saúde sejam utilizadas de forma sempre segura e confiável.

Quais avanços podemos esperar na IA para a saúde nos próximos cinco a dez anos?

Permita-me falar em cinco a dez meses. A IA generativa, essa do Chat GPT e DeepSeeker, vai trazer avanços rápidos na eficiência de processos clínicos e não-clínicos. Porque são modelos que tratam a linguagem natural que é a mais usada no dia a dia da saúde. O profissional de saúde é treinado para escrever muito, fazer anamneses gigantescas, evoluções, enfim, escrevemos muito e em texto livre. Não fomos educados para preencher campos. As tecnologias generativas são capazes de resumir objetivamente essas informações e trazer um grande ganho à eficiência do processo clínico, desde o agendamento.

Como a IA generativa faria isso?

Por meio de *chatbots*. Eu posso criar um chatbot de agendamento, por exemplo, substituindo as tarefas repetitivas dos profissionais envolvidos e liberando-os para atividades de competências exclusivamente humanas, como ligar para o paciente e entender o que está acontecendo com ele, por que não veio à consulta, do que está precisando, como podemos ajudá-lo. O humano é muito bom

Ahmet Misirligul / Shutterstock



nessa tarefa. Outro *chatbot* pode se dedicar à triagem pré-pronto atendimento, orientando a necessidade de ir ou não para o PS, bem como orientando o médico sobre como receber cada paciente a partir dessa triagem prévia. O HSL acabou de criar para a Folha de S.Paulo o Vita, um *chatbot* que esclarece dúvidas da população sobre câncer de mama. A tecnologia já permite isso. Em cinco a dez anos, o que deve revolucionar a saúde é a computação quântica. O Willow, do Google, promete realizar em apenas 5 minutos uma tarefa que levaria 10 septilhões de anos – isto é o 1 seguido por 25 zeros – em um computador comum. Nessa infraestrutura de computação, você pode descobrir uma nova droga numa velocidade muito maior e com muito menos investimento. Só aqui já dá para estimar quantos bilhões de dólares seriam poupados e quanto isso democratizaria o acesso à saúde. Mais telemedicina, rastreamentos aos rincões do país, enfim, é realmente uma revolução.

Como profissionais da saúde devem se preparar para trabalhar com IA no futuro?

Esse preparo tem de começar na graduação. Ao redor do mundo, tais competências já compõem os currículos das faculdades de medicina. É o entendimento de saúde digital, telessaúde, softwares de IA, acesso aos conceitos de IA, forte visão de ética e regulamentações. Mundo afora, muitas faculdades já incluíram a disciplina de Ciências de Dados ou IA na Saúde na graduação. Os nomes variam, o Reino Unido está muito avançado e o HSL tem muita preocupação em relação a isso e já inseriu as duas disciplinas em sua Faculdade. Para profissionais já graduados, há diversos cursos, inclusive os meus, aqui na pós-graduação da Faculdade Sírio-Libanês. Já é comum ouvir que os profissionais que não estiverem preparados para usar IA na saúde serão substituídos pelos que estiverem. A formação contínua nessa disciplina é fundamental daqui para frente.

E, se a IA errar, se cair o sistema, se bugar?

Importantíssima essa pergunta. Como em tudo, vale se basear em evidências. Um bom exemplo é o carro autônomo nos Estados Unidos. Os dados confirmam que são veículos muito mais seguros do que os guiados por humanos, no entanto, as pessoas têm dificuldade em adotá-los. Na saúde, seu cirurgião lhe informa que você precisa fazer uma cirurgia e que a melhor maneira é a robótica. As evidências apontam que a máquina reduz enormemente erros, é mais precisa e rápida. Você topa. Porque é o médico de sua confiança que conhece e indica a tecnologia. Ou seja, reitero, o médico precisa entender e estar à frente disso tudo, na liderança do processo. E ele só vai liderar tudo isso se for preparado tecnicamente para tanto e se os algoritmos forem bons o bastante para conquistar a confiança dele. A educação é a chave para que toda essa revolução aconteça na saúde. ■



UMA SALA EQUIPADA PARA O FUTURO

AGORA, OS PROCEDIMENTOS DE PONTA PODEM SER REALIZADOS NO MESMO ESPAÇO EM QUE SÃO FEITAS AS CIRURGIAS CONVENCIONAIS. O HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS GANHA SUA PRIMEIRA SALA HÍBRIDA

Imagine a seguinte cena. Um paciente é encaminhado para realizar um procedimento endovascular de altíssima complexidade, por meio de cateteres, com uso de stents ou válvulas. Porém, durante a intervenção, pode ser preciso fazer uma parte do procedimento de forma convencional. Há situações, como a descrita, em que é necessário converter um tratamento minimamente invasivo em uma cirurgia aberta.

Se o suposto paciente estivesse em um ambiente exclusivamente destinado à realização de exames e intervenções, sem cirurgia, teria que ser deslocado para um centro cirúrgico. É importante lembrar que a sala de cirurgia ficaria parada e disponível, com todos os materiais e equipamentos, para atender de imediato a esse tipo de necessidade previsível, mas pouco provável.

Quando for inaugurada a primeira Sala Híbrida do Hospital Sírio-Libanês, no primeiro trimestre, não será mais necessário reservar um centro cirúrgico para eventuais necessidades. Exames e procedimentos não cirúrgicos, que usam tecnologia de ponta, poderão ser realizados já dentro do ambiente de cirurgia, sem o deslocamento das equipes e dos pacientes, com uma maior segurança e previsibilidade das intervenções médicas.

A nova Sala Híbrida dispõe de um arco cirúrgico robotizado de última geração, com

softwares de interposição de imagens necessárias para a realização de procedimentos minimamente invasivos. Mas, caso não seja possível tratar o quadro do paciente por esse caminho, ou seja, venha a ser necessária uma cirurgia mista (parte minimamente invasiva, parte aberta), o paciente já estará dentro de um centro cirúrgico.

“Na nova sala, é possível realizar procedimentos avançados, mas, em caso de intercorrência, o que é um risco inerente nessas situações, migra-se para a cirurgia convencional sem precisar trocar de ambiente”, resume o doutor Sergio Arap, Diretor Adjunto Médico do Centro Cirúrgico do hospital.

INOVAÇÃO

Além da melhoria na segurança do paciente e das equipes assistenciais, o doutor Sergio Arap cita como ganhos obtidos com a inauguração do novo espaço a facilidade de dispor de tudo em um único ambiente e, consequentemente, a diminuição do tempo e maior precisão nos resultados. “Com uma sala dessa, as equipes podem se desafiar a fazer procedimentos ainda mais avançados, atuando com pioneirismo”, comemora. “A todo momento, novos procedimentos virão, novas técnicas serão desenvolvidas e estaremos preparados.”

O médico lembra que, há pouco mais de 15 anos, não era possível fazer uma troca de válvula no coração sem que fosse por uma

cirurgia convencional. Hoje, esse procedimento pode ser realizado por meio de uma prótese inserida pela virilha do paciente. Essa é, aliás, uma situação bem apropriada para a Sala Híbrida, pois alguns casos podem evoluir para a necessidade de uma intervenção cirúrgica.

O hospital dispõe de salas cirúrgicas para intervenções que exigem acesso aberto, além das laparoscópicas e minimamente invasivas; e de três salas de radiologia vascular intervencionista, destinadas a procedimentos não cirúrgicos. A primeira Sala Híbrida abre caminho para a inovação nos tratamentos.

DIFERENTES ESPECIALIDADES

O novo espaço atende, principalmente, a casos de cirurgia vascular e cardíaca; determinadas neurocirurgias e também cirurgias oncológicas, ortopédicas e da área de urologia. De acordo com o planejamento, deve-se iniciar com as intervenções vasculares e cardiovasculares.

A Sala Híbrida tem capacidade para atender a 90 cirurgias por mês, o que representa uma média de 3 por dia. “As equipes vão dispor de equipamentos de última geração e altíssima qualidade, dentro de uma sala integrada. É um espaço para procedimentos avançados”, afirma o doutor Sergio Arap.

A construção da nova sala teve início na metade do ano passado e ocupou 100 metros quadrados do centro cirúrgico, além de outros 100 metros quadrados no piso técnico, onde foram instalados o sistema de ar-condicionado e o no-break. Dentro do centro cirúrgico, foi colocada uma plataforma robótica de mais de uma tonelada e todos seus sistemas informatizados, com uma mesa cirúrgica sincronizada, exigindo uma laje especial e reforçada. Após vistoria e autorização da Vigilância Sanitária, a Sala Híbrida entra em operação, representando mais um passo do HSL rumo ao futuro. ■

PRONTUÁRIO DIGITAL CHEGA À REDE PÚBLICA

HOSPITAL GERAL DO GRAJAÚ (HGG), SOB GESTÃO DO INSTITUTO DE RESPONSABILIDADE SOCIAL SÍRIO-LIBANÊS (IRSSL), SERÁ O PRIMEIRO HOSPITAL PÚBLICO BRASILEIRO LIVRE DO PAPEL. A META É ESTENDER A INICIATIVA A OUTRAS UNIDADES EM DOIS ANOS



O Hospital Geral do Grajaú (HGG), sob gestão do Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês (IRSSL), começou a transição para a era digital e vai se tornar 100% digital, ainda este ano. Além disso, a iniciativa contempla um aplicativo para celular, em que os pacientes poderão acompanhar sua jornada de tratamento bem como seus agendamentos de consultas e resultados de exames. O Hospital do Grajaú é referência para a região sul de São Paulo em atendimentos de urgência, emergência e casos de média complexidade. Além de essencial para a organização e gestão dos dados do Sistema Único de Saúde (SUS), a substituição do papel por tecnologias digitais permitirá aos profissionais de saúde do HGG o acesso rápido aos dados dos pacientes, que estarão reunidos em um único ambiente, o que garante também redução do risco de perda de informações e aumenta a

agilidade dos processos de tomada de decisão. Na avaliação de Eduardo Alves da Silva, Gerente de TI do Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês, “a medida contribuirá significativamente para a eficiência operacional, além de resultar no acompanhamento mais preciso das jornadas individuais dentro do hospital”. O executivo ressalta, ainda, a preocupação do Instituto com a segurança dos dados dos pacientes, que serão totalmente criptografados e protegidos dentro dos termos da Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD). De acordo com Eduardo, tanto pelo aplicativo quanto pelo portal, os pacientes do HGG passam a ter acesso a todo o histórico de atendimento que tiveram na instituição, incluindo exames, nome dos médicos e até mesmo a lista de remédios e tratamentos prescritos. “Isso ajudará o usuário a ser proativo e gerenciar o próprio cuidado, desde o primeiro contato com o HGG até o pós-tratamento”, estima. Outros benefícios da ação são a economia de espaço e a redução de custos associados ao papel (cerca de R\$30 mil por mês). Até o final de 2025, o IRSSL irá digitalizar os prontuários e serviços de mais três unidades sob sua gestão: Hospital Regional de Registro, Hospital Municipal Infantil Menino Jesus e Hospital Regional de Jundiaí. “Este é um importante passo em direção à ampla transformação digital, tão necessária à saúde brasileira, e engloba dados transparentes, integrados e interoperáveis”, diz Carolina Lastra, diretora executiva do Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês. Segundo a diretora, os planos de ação em inovação digital contemplam mais que a informatização dos hospitais administrados pelo Instituto, pois a fragmentação de informações na saúde dificulta o acesso e a continuidade do cuidado. “Para superar esse desafio, estamos comprometidos a colaborar com o Ministério da Saúde em estratégias de interoperabili-

+ A substituição do papel por tecnologias digitais permitirá o acesso rápido aos dados dos pacientes, que estarão reunidos em um único ambiente, o que garante também redução do risco de perda de informações e aumenta a agilidade dos processos de tomada de decisão.

dade digital, ou seja, que visem o compartilhamento eficiente de dados entre tantos sistemas de informação, com estruturas e linguagens diferentes, presentes hoje nos aparatos públicos de saúde”, completa. O Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês (IRSSL), fundado em 2008, nasceu com o propósito de fortalecer a atuação social voluntária da Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês na saúde pública do Brasil, tendo como missão levar a excelência administrativa e operacional, já reconhecida no setor privado, às esferas municipais e estaduais do País. Atualmente, o IRSSL é responsável pela gestão de 13 equipamentos de saúde: Hospital Municipal Infantil Menino Jesus (HMIMJ), Hospital Geral do Grajaú (HGG), Hospital Regional de Registro (HRR), Hospital Regional de Jundiaí (HRJ), Hospital Geral de Taipas, Hospital Geral de Vila Penteado, Hospital Regional Rota dos Bandeirantes, AME Interlagos, AME Jundiaí, AMAs (UMANE), Núcleo de Saúde da Fundação Lia Maria Aguiar, Ambulatório de Cuidados em Saúde e Serviço de Reabilitação Lucy Montoro de Mogi Mirim. ■



Foto Rachel Guedes

RONALDO ADIB KAIRALLA

Mais de quatro décadas dedicadas a ensino, pesquisa e tratamento de doenças pulmonares

A história da carreira do Prof. Dr. Ronaldo Adib Kairalla se mistura à do Hospital Sírio-Libanês, desde 1982, quando ingressou na UTI da instituição e era ainda quintanista da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP). Teve um afastamento do hospital, durante a residência em Pneumologia e Terapia Intensiva, também na FMUSP, mas, voltou assim que concluiu as especializações. Em 1987, começou a trabalhar como plantonista na enfermaria do HSL e, em seguida, integrou a equipe de Dr. Drauzio Varella. No início dos anos 1990, Dr. Daher Cutait o convidou para se somar ao time da UTI da instituição, primeira UTI privada brasileira, onde ficou por cerca de uma década até se dedicar inteiramente à própria clínica e ao Núcleo de Tórax da instituição, mas até hoje segue tendo o HSL como primeira opção. Em paralelo, Dr. Kairalla ostenta uma larga contribuição à medicina na academia. Ele é professor assistente na Pneumologia da FMUSP, desde 1988. Inicialmente, foi responsável pela graduação e hoje é o responsável pela Residência Médica dessa disciplina. Além disso, é coordenador do Grupo de Doenças Intersticiais Pulmonares (Fibrose Pulmonar). Tema que atraiu sua atenção já na graduação, quando integrou esse grupo de pesquisa. A Pneumologia, a FMUSP e o Sírio-Libanês são as firmes escolhas que acompanharam o Prof. Dr. Kairalla nesses mais de 40 anos de carreira. ■



SÍRIO-LIBANÊS

A excelência Sírio-Libanês no Distrito Federal



Unidade Águas Claras, sempre perto de você

Nossa equipe altamente capacitada oferece atendimento personalizado e multidisciplinar, proporcionando um cuidado de excelência, completo e acolhedor.

Agende suas consultas e exames:

(61) 2141-4000

**Rua Copaíba, 01 - Century Plaza, Torre B
21º andar - Águas Claras - Brasília/DF**

Outras unidades:

Em Brasília

(61) 2141-4000

[Hospital Sírio-Libanês Brasília](#)

[Centro de Oncologia Asa Sul](#)

[Centro de Diagnósticos Asa Sul](#)

[Especialidades Médicas](#)

Em São Paulo

(11) 3394-0200

[Hospital Sírio-Libanês Bela Vista](#)

[Unidade Itaim](#)

[Unidade Jardins](#)



SÍRIO-LIBANÊS

Soluções para empresas

Com mais de um século de experiência dedicada ao cuidado e à excelência clínica, o Hospital Sírio-Libanês está comprometido em levar seus padrões excepcionais de assistência além de suas fronteiras, expandindo seus negócios e abrindo portas para parcerias e projetos junto ao setor de saúde.



Parcerias estratégicas:

Estamos abertos a colaborações com instituições de saúde que compartilhem nossa visão de excelência clínica, buscando elevar os padrões de cuidados médicos em conjunto.



Desenvolvimento de serviços especializados:

Criamos serviços altamente especializados para atender às necessidades emergentes do setor de saúde, oferecendo soluções inovadoras e personalizadas.



Expansão geográfica sustentável:

Estamos explorando novas oportunidades de expansão regional, levando nossos serviços de qualidade para comunidades além de nossas fronteiras tradicionais.



Consultoria nas seguintes áreas:

Governança Corporativa e Operações, Governança Clínica e Cuidado de Saúde Baseado em Valor, Go-to-Market e Negócios e Dados, Tecnologia e Inovação.

Entre em contato e saiba mais: consultoria@hsl.org.br