

viver



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**

39 | 2025

SIMPLICIDADE VOLUNTÁRIA

**CADA VEZ MAIS PESSOAS
OPTAM POR VIVER COM MENOS,
A FIM DE GANHAR
MAIS TEMPO, SAÚDE
E QUALIDADE DE VIDA**

VACINAS: TIRE DÚVIDAS E SAIBA QUAIS IMUNIZANTES SÃO IMPORTANTES EM CADA IDADE

 Graduação

Novos cursos

Biomedicina e Medicina

A tradição e excelência em
saúde também na educação.



ACESSE O QR CODE
E SAIBA MAIS SOBRE OS CURSOS



FACULDADE
SÍRIO-LIBANÊS

EXPEDIENTE

EDITORIAL



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
(letraaetracomunica.com.br)
karin@letraaetracomunica.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
Unsplash

O VALOR DE SIMPLIFICAR

Vivemos em tempos intensos. A rotina parece nos empurrar para o excesso: de compromissos, de estímulos, de consumo. Mas, em meio a tudo isso – ou motivado por tudo isso – cresce um movimento silencioso de pessoas que decidiram ir na contramão. A simplicidade voluntária não é apenas uma escolha de estilo de vida; é um posicionamento. Um gentil grito por menos pressa e mais presença.

Nesta edição, convidamos você a refletir sobre o que realmente importa. A reportagem de capa mostra como reduzir o ritmo, diminuir o consumo e valorizar o essencial tem transformado rotinas e resgatado saúde e bem-estar.

Na mesma direção, a VIVER fala sobre o papel renovado da fisioterapia como aliada de atletas para preparo e prevenção e não apenas usada para a recuperação. Na seção Comer, há ainda um olhar atento sobre alimentação prática e nutritiva, com a adoção de congelados in natura.

Com a proximidade das férias, Viajar apresenta a Eslovênia, um destino encantador e ainda pouco explorado na Europa. Na área médica, você vai ter acesso a todas as informações necessárias sobre vacinas em qualquer idade, além de notícias do Sírio-Libanês e entrevistas com especialistas da nossa instituição, que pensam a saúde como um todo e em cada caso. O homenageado da edição é o Prof. Dr. Álvaro Sadek Sarkis.

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

Atendimento domiciliar, novos reconhecimentos e centro ortopédico estão entre as novidades do período

08

ESPECIAL

Menos é mais: conheça histórias de quem escolheu uma vida com menos consumo e mais presença e os impactos positivos dessa escolha

22

COMER

Práticos e nutritivos, os alimentos congelados in natura conquistam quem busca saúde e conveniência

28

VIAJAR

Eslovênia é o destino: entre lagos, montanhas e cidades históricas, o pequeno país surpreende com charme, natureza e sofisticação

16

VIVER COM QUALIDADE

Fisioterapia preventiva ganha lugar de destaque entre atletas amadores em busca de prevenção de lesões

38

MEDICINA

A importância das vacinas em todas as etapas da vida é explicada pelos profissionais do Sírio-Libanês. Conheça os mitos e verdades sobre imunização

44

DE PONTA

Novo sistema de Comunicação e Controle de Tempo traz mais agilidade, segurança e previsibilidade ao Centro Cirúrgico do Sírio-Libanês

46

RESPONSABILIDADE

Sob gestão do IRSSL, os hospitais da Zona Norte vivem uma verdadeira revolução em apenas seis meses

48

RETRATO

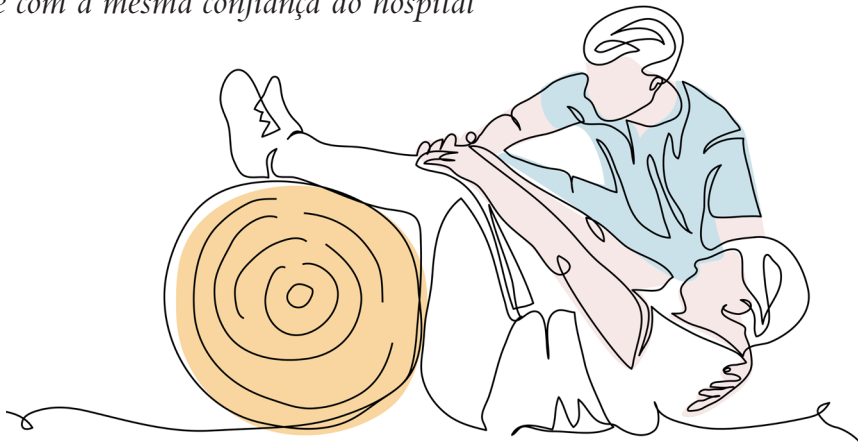
Dr. Álvaro Sadek Sarkis é o homenageado desta edição

SÍRIO-LIBANÊS, AGORA, NA CASA DOS PACIENTES

Com o programa “Sírio-Libanês a caminho”, serviços como exames, vacinas e reabilitação agora chegam até você com a mesma confiança do hospital

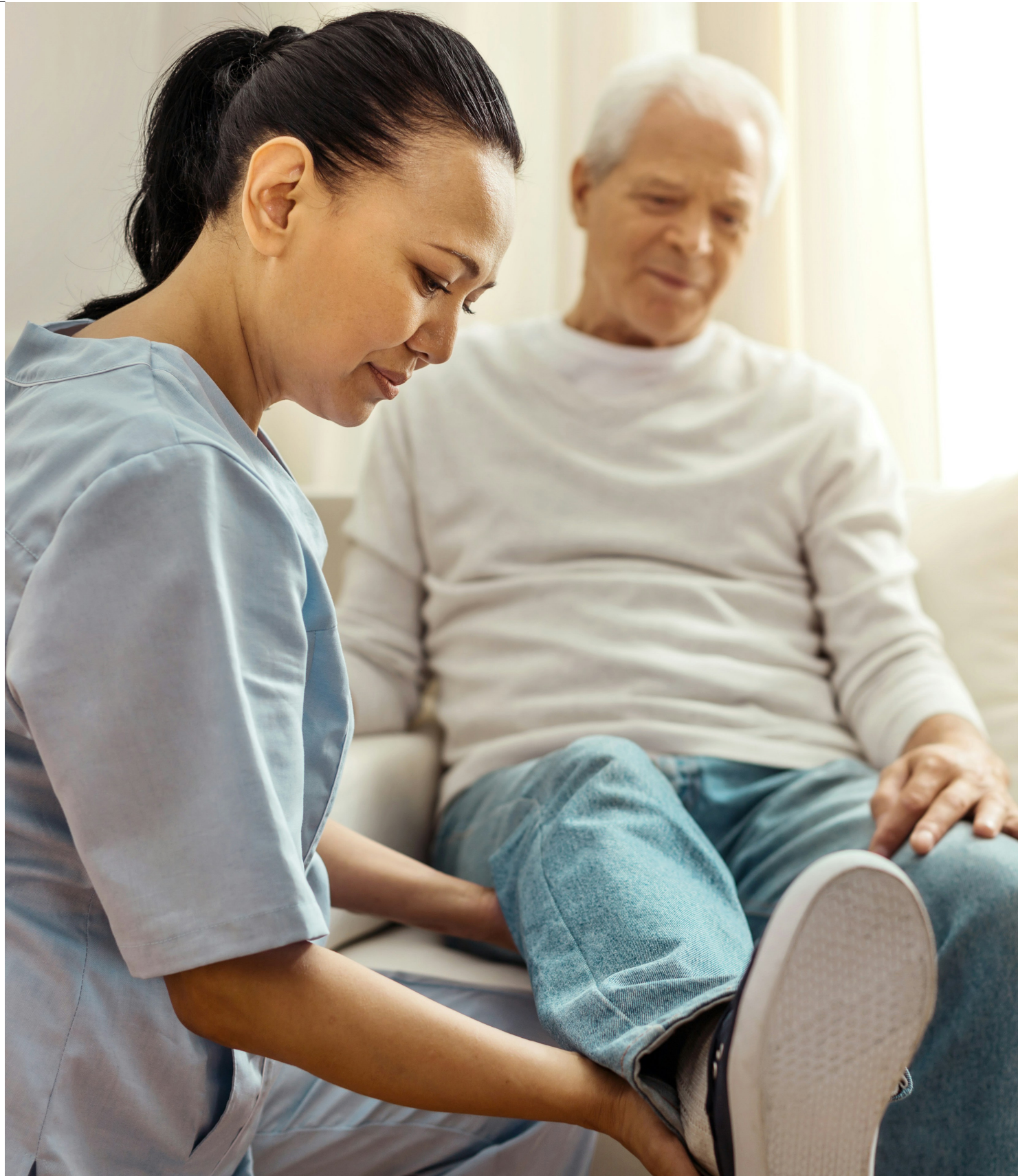
Referência em medicina de excelência, o Hospital Sírio-Libanês ampliou seus serviços com o Sírio-Libanês a caminho, que oferece atendimento domiciliar em São Paulo e região. A iniciativa garante a mesma qualidade e acolhimento do hospital, agora no conforto da casa, hotel ou trabalho do paciente. Entre os serviços disponíveis estão: coleta de exames laboratoriais, aplicação de vacinas e medicamentos, exames cardiológicos, reabilitação, atendimento nutricional, cuidados especializados de enfermagem e até polissonografia. A equipe é treinada para assegurar segurança e precisão em cada atendimento. A proposta reafirma o compromisso do Sírio-Libanês com humanização, inovação e comodidade na jornada de saúde dos pacientes. O agendamento pode ser feito por telefone, WhatsApp ou aplicativo, facilitando o acesso aos cuidados personalizados. ■

Mais informações pelo site: <https://hospitalsiriolibanes.org.br/sirio-libanes-a-caminho/>



Serviços disponíveis

- 1. Coleta domiciliar de exames:**
sangue, urina, PCR Covid etc.;
- 2. Vacinas:**
ampla lista com atendimento personalizado;
- 3. Administração de medicamentos:**
intramusculares, subcutâneos;
- 4. Exames cardiológicos:**
ECG, MAPA, Holter 24h;
- 5. Procedimentos de enfermagem:**
curativos, sondagens, retirada de cateter, banhos etc.;
- 6. Atendimento nutricional:**
avaliação alimentar e de composição corporal;
- 7. Reabilitação:**
fisioterapia, fonoaudiologia, terapia ocupacional – presencial e online;
- 8. Atendimento especializado de enfermagem:**
feridas complexas, laserterapia, cuidados com estomias, dor, diabetes;
- 9. Polissonografia domiciliar:**
exame do sono, indolor e não invasivo.



TERAPIA INTENSIVA RENOVA SELO DE QUALIDADE EM CUIDADOS CRÍTICOS

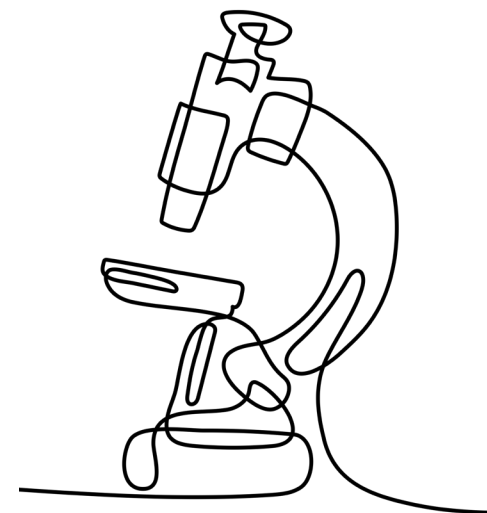
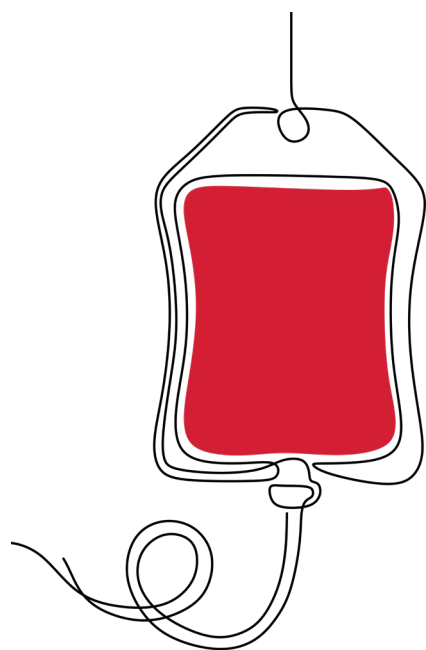
As Unidades de Terapia Intensiva Geral, Cardiológica e UAIC do Hospital Sírio-Libanês – tanto em São Paulo quanto em Brasília – acabam de receber novamente o selo UTI Top Performer 2025. A premiação, concedida pela Epi-med Solutions em parceria com a AMIB, reconhece as UTIs com os melhores desempenhos clínico-assistenciais e operacionais do país. Entre mais de 1.800 UTIs avaliadas, apenas 285 foram reconhecidas, e o Sírio-Libanês está entre elas. O selo reflete o alto padrão de qualidade e segurança no atendimento a pacientes críticos, com uso eficiente de recursos. “Esse resultado é mérito das nossas equipes e mostra nosso compromisso com a excelência e a sustentabilidade do cuidado de alta complexidade”, afirma a direção clínica da instituição. ■



EXCELÊNCIA E FILANTROPIA QUE SALVAM VIDAS

Sírio-Libanês apresenta os resultados de um ano marcado por inovação, formação e compromisso com o bem coletivo

O Relato Integrado 2024 do Hospital Sírio-Libanês mostra como excelência assistencial e compromisso social caminham juntos na instituição. Reconhecido internacionalmente, o hospital investiu em ensino, pesquisa e inovação, com destaque para a criação da Faculdade Sírio-Libanês e parcerias globais em oncologia. Com mais leitos públicos sob sua gestão do que privados, a organização reafirma sua essência filantrópica por meio do Instituto de Responsabilidade Social e do PROADI-SUS. Em 2024, o Fundo Patrimonial chegou a R\$ 20 milhões, apoiando bolsas de estudo, terapias avançadas e projetos como a reconstrução mamária em pacientes do SUS. A ética, a governança transparente e a digitalização também foram destaques, ao lado do novo laboratório de análises clínicas, considerado o mais avançado do Brasil. O Sírio-Libanês segue sendo referência ao aliar saúde de ponta com impacto social duradouro. ■

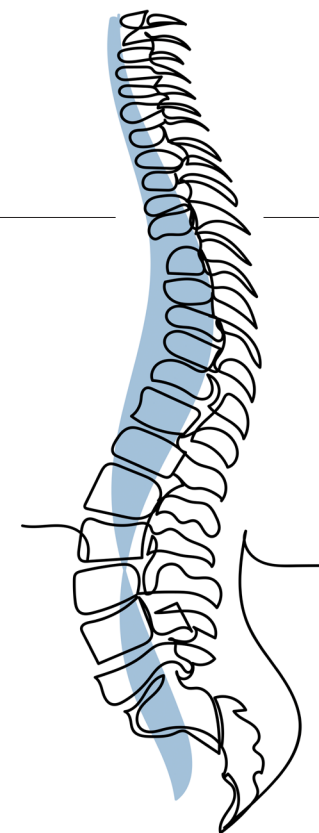


PESQUISA CLÍNICA É PREMIADA POR ENGAJAMENTO E INOVAÇÃO

A Instituição recebeu, no dia 30 de abril, o prêmio Quarterly HCO Recognition, da TriNetX, em reconhecimento ao alto nível de engajamento da instituição na plataforma de pesquisa clínica. A ferramenta permite transformar dados clínicos em insights científicos que contribuem para o avanço da medicina. A cerimônia de premiação ocorreu na sede da instituição e contou com a presença do diretor médico, Fernando Ganem, do diretor de Pesquisa, Luiz Fernando Lima Reis, e do vice-presidente da TriNetX, Steve Lethbridge. O prêmio destaca a atuação do hospital no cenário global da pesquisa e o uso de tecnologias de ponta para melhorar os cuidados de saúde. “É um marco importante que valoriza nosso investimento contínuo em inovação e pesquisa aplicada”, afirmou a liderança do projeto. ■

SÍRIO-LIBANÊS É RECONHECIDO COMO TOP EMPLOYER PELA SEGUNDA VEZ

O Hospital Sírio-Libanês acaba de conquistar, pelo segundo ano consecutivo, a certificação internacional Top Employer, que reconhece as melhores práticas de gestão de pessoas em todo o mundo. A instituição é o único hospital do Brasil a receber e renovar esse selo, considerado um dos mais importantes do setor de Recursos Humanos. A conquista reforça o compromisso da instituição com um ambiente de trabalho saudável, ético e inovador. “Esse reconhecimento é fruto de uma cultura pautada na empatia, no respeito e cuidado – os mesmos valores que movem nossa atuação diária”, destacou a liderança da organização. O selo reforça a consistência da excelência do Sírio-Libanês também na gestão de pessoas, consolidando seu papel de referência em saúde e bem-estar corporativo. ■



UNIDADE ITAIM TEM UM NOVO CENTRO DE ORTOPEDIA

O Hospital Sírio-Libanês inaugurou um novo Centro de Ortopedia na Unidade Itaim, em São Paulo. Localizado no 12º andar, o espaço conta com dois consultórios, salas de gesso e de procedimentos, oferecendo estrutura completa para atendimento ortopédico. O serviço já está disponível para pacientes particulares e de convênios credenciados. Não requer agendamento e funciona de segunda a sexta, das 7h às 19h. Não abre aos finais de semana e feriados. A equipe atua em diversas especialidades, como ombro, joelho, coluna, mão, quadril, pé e tornozelo, além de ortopedia pediátrica. A abertura integra o plano de expansão da unidade, que também ampliou atendimentos em Dermatologia, Urologia, Cirurgia Geral, Clínica Médica, Pediatria e Ginecologia, reforçando o cuidado especializado e multidisciplinar da instituição. ■

A ESCOLHA
CONSCIENTE
POR UM
ESTILO DE
VIDA MAIS
SIMPLES LEVA
AS PESSOAS A
VALORIZAREM
A VIDA COM
QUALIDADE

chique é ser simples

Em um mundo marcado pelo consumismo e pela busca incessante por bens materiais, a simplicidade voluntária surge como uma alternativa consciente para aqueles que desejam uma vida mais equilibrada e significativa. Este estilo de vida propõe a redução intencional do consumo e do acúmulo de posses, priorizando valores como bem-estar, sustentabilidade e conexões humanas autênticas. O termo “simplicidade voluntária” foi introduzido por Richard Gregg em seu ensaio *The Value of Voluntary Simplicity*, publicado 1936, logo depois de observar, na Índia, o impacto que a vida mais simples tinha para as pessoas, tanto em termos de liberdade individual quanto de justiça social.

Gregg foi um filósofo social e ativista norte-americano, influenciado pelas ideias de Mahatma Gandhi. Ele estudou Direito e Economia e se dedicou profundamente a temas que merecem cada vez mais atenção, como: justiça social, não violência e vida sustentável. Segundo ele, a simplicidade voluntária é um estilo de vida que valoriza a dimensão anímica do ser humano, no qual o indivíduo opta por abrir mão do materialismo excessivo e evitar o acúmulo desnecessário de bens. Essa filosofia de vida está fundamentada no princípio da sustentabilidade, incentivando práticas como o consumo consciente, a redução do desperdício e a valorização de experiências em detrimento de posses materiais.

Hoje, diversos movimentos ao redor do mundo promovem princípios alinhados à simplicidade voluntária. No Brasil, existe o Clube de Nadismo. Criado pelo designer brasileiro Marcelo Bohrer, ele reúne indivíduos em locais públicos para que pratiquem o “fazer nada” durante determinado período. O objetivo é melhorar a qualidade de vida dos participantes. No Japão, o Movimento Yamagishi consiste em comunidades onde as pessoas vivem intencionalmente sem dinheiro e com bens pessoais mínimos, compartilhando recursos e responsabilidades de forma igualitária.

Outros movimentos que ganharam alguma popularidade e defendem a vida simples por princípio são o *Slow Food* e *Slow Fashion*. Estes incentivam o consumo consciente e sustentável na alimentação e na moda, respectivamente, valorizando a qualidade, a tradição e o respeito ao meio ambiente.

Na visão de Richard Gregg, a vida mais simples traz muitos benefícios também em termos de bem-estar e saúde mental. Embora não use exatamente o termo saúde mental em seu ensaio, ele aponta que: a vida simples reduz a ansiedade e o estresse causados por pressões sociais, financeiras e materiais. Libera a mente do excesso de preocupações ligadas ao consumo, ao status e à competição. Facilita o cultivo da tranquilidade interior, da paz de espírito e da clareza mental. E, ele também associa simplicidade a uma maior autonomia emocional, já que a pessoa depende menos de fatores externos para se sentir realizada. Na opinião da psicóloga do Hospital Sírio-Libanês, Paula Kioroglo, esse movimento pode melhorar a saúde física e mental, principalmente, porque reduz a ansiedade. “O frenesi de demandas da contem-

poraneidade nos sobrecarrega a todos, a ponto de abandonarmos as necessidades mais básicas e adoecermos. Em mais de 20 anos de clínica, nunca recebi tantas pessoas com transtorno de ansiedade”, afirma.

A psicologia contemporânea reforça essa ideia: estudos mostram que práticas relacionadas à simplicidade (como o minimalismo, a desaceleração e o consumo consciente) realmente ajudam a diminuir sintomas de ansiedade, depressão e burnout.

Ou seja, mesmo sem a linguagem moderna da saúde mental, Gregg já intuía que a vida mais simples é também um caminho para uma mente mais saudável. Depois dele, um dos autores mais importantes sobre o tema foi Duane Elgin. No seu livro *Voluntary Simplicity*, de 1981, ele ampliou muito o conceito. Elgin conecta ainda mais a simplicidade com o bem-estar mental e emocional.

São quatro as afirmações centrais de Elgin: que a simplicidade voluntária não é renúncia, mas uma escolha positiva para viver com equilíbrio. Pessoas que adotam o estilo relatam maior sensação de liberdade emocional e menos ansiedade, porque suas vidas ficam mais alinhadas com seus valores mais profundos. A vida mais simples reduz preocupações materiais e dá mais energia para relações, criatividade e espiritualidade. O autor também fala da ideia de “simplicidade exterior com riqueza interior” – ou seja, reduzir excessos do lado de fora para enriquecer o mundo interno.

Paula Kioroglo, psicóloga do HSL, reitera que adeptos desse modo de vida encontraram um caminho para fortalecer a felicidade cotidiana a partir do bem-estar e da genuína conexão com o outro. Para ela, desvincular o bem-estar e as amizades de posses fortalece a saúde mental, pois ajuda a diminuir a sobrecarga, a insatisfação constante e o vazio que o consumismo produz. “Vejo um sofrimento muito forte em pessoas mais velhas que deixaram de lado a vida pessoal e as relações que de fato fazem sentido pelo excesso de trabalho e de conquistas”, conclui. ■

Getty Images for Unsplash





Anna Jakutajic-Wojcik / Unsplash

Princípios fundamentais

A simplicidade voluntária se apoia em diversos pilares que orientam as escolhas e comportamentos dos adeptos:

Consumo consciente: refletir sobre a real necessidade de adquirir produtos ou serviços, considerando os impactos sociais e ambientais envolvidos em sua produção e descarte. Isso implica em privilegiar produtos duráveis e de qualidade, evitando o desperdício.

Desapego material: libertar-se do excesso de bens materiais, reconhecendo que a felicidade não está diretamente ligada à posse de objetos. Valoriza-se mais as experiências, os relacionamentos e as atividades que trazem verdadeira satisfação e bem-estar.

Autossuficiência: desenvolver habilidades e conhecimentos que permitam viver de forma mais independente, reduzindo a dependência de sistemas e estruturas externas. Isso pode incluir aprender a cultivar alimentos, consertar objetos e produzir energia renovável.



Natalie Sum / Unsplash



Kateryna Hliznitsova / Unsplash



Ellie Eillen / Unsplash

Desafios na adoção do novo estilo

Embora os benefícios sejam evidentes, há desafios para adotar a simplicidade voluntária:

Pressão social e cultural

vivemos em uma sociedade que frequentemente associa sucesso e felicidade à acumulação de bens materiais, o que pode gerar resistência na opção por um estilo de vida mais simples.

Desapego de hábitos enraizados

mudar padrões de consumo e desapegar-se de bens materiais acumulados ao longo dos anos requer um processo de reflexão e adaptação.

Equilíbrio entre simplicidade e conforto

encontrar o ponto de equilíbrio entre viver de forma simples e manter um nível de conforto que satisfaça as necessidades individuais é um desafio pessoal.

Segue uma lista de mudanças baseada nas ideias de Richard Gregg e Duane Elgin para mudar o estilo de vida:

Simplifique seus desejos

Antes de comprar algo novo, pergunte-se: “Eu realmente preciso disso?” ou “Isso vai mesmo melhorar minha vida?”

Reduza o consumo

Prefira qualidade em vez de quantidade. Compre menos, escolha melhor. Pense no impacto ambiental e social de cada escolha.

Organize e desapegue

Doe, venda ou recicle aquilo que não usa mais. Menos coisas = menos preocupação = mais espaço mental.

Viva de forma intencional

Planeje seu tempo e suas atividades com consciência. Diga “não” para compromissos e hábitos que só te sobrecarregam.

Cultive a simplicidade nas relações

Valorize conversas sinceras, amizades verdadeiras e menos superficiais. Relações simples e honestas trazem mais paz.

Invista no seu mundo interior

Reserve tempo para refletir, meditar, escrever ou apenas estar em silêncio. Isso alimenta a “riqueza interior” de que Elgin fala.

Trabalhe por propósito, não só por dinheiro

Busque alinhar seu trabalho com seus valores pessoais. A simplicidade também é sobre encontrar significado no que se faz.

Conecte-se com a natureza

Passar mais tempo ao ar livre, em contato com ambientes naturais — ajuda a acalmar a mente e lembrar o que é essencial.

Diminua o ritmo

Resista à pressão de estar sempre ocupado. Permita-se momentos de pausa, descanso e contemplação.

Seja grato pela suficiência

Reconheça e valorize o que já tem. Sentir-se suficiente traz uma satisfação profunda que o consumo nunca consegue proporcionar.



Priscilla Du Preez / Unsplash

Lesões, dores e desgaste físico são cada vez mais comuns entre os praticantes de atividades físicas intensas. A boa notícia é que fisioterapia preventiva virou aliada indispensável e já faz parte da rotina dos atletas de academia

meu fisioterapeuta favorito

Nos parques, nas academias, nos grupos de corrida e nas redes sociais, é fácil notar que uma nova geração de brasileiros está se movimentando mais e de forma bem intensa. Com o aumento na prática de exercícios, o fisioterapeuta se tornou quase indispensável, cada vez mais pessoas têm um personal da fisioterapia à mão. “Todo atleta precisa de um fisioterapeuta para chamar de seu”, brinca Raquel Oliveira Rodrigues, fisioterapeuta do Hospital Sírio-Libanês especializada em traumatologia e esporte.

A brincadeira faz sentido. Com treinos exigentes, provas frequentes e metas ambiciosas, cresceu significativamente o número de pessoas que já incluem sessões regulares de fisioterapia na agenda, tanto quanto os

Segundo o IBGE, 40,3% dos brasileiros já praticam exercícios físicos com regularidade. A corrida de rua, a musculação e o ciclismo são as modalidades mais populares. Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE), as lesões por sobrecarga cresceram quase 30% entre praticantes amadores nos últimos 5 anos



treinos e a alimentação. Mas, o que está por trás dessa tendência? O movimento está em alta. Segundo o IBGE, 40,3% dos brasileiros já praticam exercícios físicos com regularidade. A corrida de rua, a musculação e o ciclismo são as modalidades mais populares. Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE), as lesões por sobrecarga cresceram quase 30% entre praticantes amadores nos últimos 5 anos.

Segundo a fisioterapeuta, antes, a fisioterapia era procurada apenas quando a dor já estava instalada. Hoje, ela é vista como parte da performance. Desde a pandemia, aumentou muito a prática esportiva de alta intensidade. “Cerca de 30% dos meus atendimentos hoje são preventivos ou para uma recuperação específica ligada a essa prática. A pessoa não chega mais só machucada, mas, sim, querendo evitar se machucar e melhorar o desempenho. É um novo olhar sobre o cuidado com o corpo.”



Forewer / Shutterstock

Getty Images / Unsplash

A mudança nesse comportamento envolve desde sessões de liberação miofascial até programas de fortalecimento muscular direcionado, reeducação postural e técnicas manuais. A ideia é garantir que o corpo consiga acompanhar o ritmo do treino, sem ter de pagar o preço com lesões.

CUIDAR PARA NÃO PARAR

Corredores amadores, aprendem isso na prática. Lesões no quadril por excesso de treino, por exemplo, exigem incluir fisioterapia preventiva na rotina. “Para não ter de se afastar da prática e ter um bom desempenho, o ideal é fazer sessões uma a duas vezes na semana”, aconselha Raquel Rodrigues.

Ela não está sozinha. Clínicas especializadas relatam crescimento significativo na demanda por atendimentos regulares. Segundo a Associação Brasileira de Clínicas de Fisioterapia Esportiva (ABCFE), houve um aumento de 28% na procura por serviços preventivos entre 2019 e 2023.

Hoje, muitos estabelecimentos oferecem pacotes mensais, com direito a avaliações, acompanhamento contínuo e personalização do cuidado – quase como um “plano de assinatura para a saúde do corpo”.

UM FISIOTERAPEUTA À MÃO

Esse novo estilo de vida, em que o corpo é tratado como uma ferramenta de bem-estar e performance, vem transformando a forma como nos relacionamos com a fisioterapia. Segundo a fisioterapeuta Raquel Rodrigues, não é mais sobre cuidar do corpo somente para tirar a dor. É sobre cuidar do corpo em movimento. “Hoje atendemos pessoas que não querem parar, querem continuar com qualidade e sem lesão”.

Isso muda tudo. Com a popularização das provas esportivas e o crescimento das redes de academias, há risco de *overuse*, excesso de uso e o cuidado preventivo virou um dife-



Queixas comuns entre os que “pegam pesado”

- Tendinite patelar (joelho)
- Fascite plantar (pé)
- Síndrome do trato iliotibial (lateral do joelho)
- Lesões no ombro (manguito rotador)
- Lombalgia (dor na lombar)



Técnicas mais usadas na prevenção

- Liberação miofascial (manual e com instrumentos)
- Ventosaterapia (para alívio de tensões e inflamações)
- Exercícios de fortalecimento estabilizador
- Bandagens funcionais (kinesiotaping)
- Reeducação postural (como o método RPG)
- Eletroterapia e ultrassom terapêutico
- Laserterapia de baixa intensidade



rencial para quem busca longevidade esportiva, mesmo sem ser atleta profissional. Segundo Raquel Rodrigues, o cuidado vai para prevenir e ensinar a usar o corpo na forma e na dose. “Exatamente como na relação com medicamentos: a diferença entre o remédio e o veneno é a dose”, alerta a fisioterapeuta.

MOVIMENTO SUSTENTÁVEL

A expressão “fisioterapeuta de estimação” pode soar leve e divertida, mas traduz uma tendência séria. Cada vez mais a saúde física exige acompanhamento contínuo e especializado. A notícia boa é que o cuidado preventivo funciona. Ele reduz lesões, melhora a performance e garante que o corpo aguente firme, sem dores, por muitos anos.

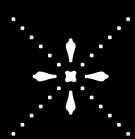
Se o movimento melhora a qualidade de vida, o fisioterapeuta é um parceiro essencial para que a atividade não pare. Além disso, um profissional que conheça o corpo do atleta e domine sua prática esportiva vai direto ao ponto, tanto no prevenir, quanto no tratar. “Em outras palavras, quem tem rotina intensa de treinos deve ter o ‘seu’ profissional de confiança”, conclui a fisioterapeuta. ■



Com a popularização das provas esportivas e o crescimento das redes de academias, há risco de *overuse*, excesso de uso, e o cuidado preventivo virou um diferencial para quem busca longevidade esportiva, mesmo sem ser atleta profissional

Diana Light/ Unsplash





QUEM DISSE QUE FRESCOR E CONGELAMENTO NÃO COMBINAM?



PARA QUEM TEM UMA ROTINA CORRIDA, MAS NÃO ABRE MÃO DE COMER BEM, OS CONGELADOS IN NATURA SÃO GRANDES ALIADOS



Na pág. ao lado: Michelle Henderson; Aqui: Olive Strauss on Unsplash





Thomas Franke / Unsplash

É possível preservar as propriedades nutritivas de alimentos obtidos diretamente de plantas e animais, que passam apenas por um processo de lavagem, corte e congelamento, sem adição de conservantes. São os ditos congelados in natura, uma alternativa prática e saudável para quem vive na correria, mas preza uma alimentação saudável.

De acordo com a nutricionista e coordenadora do Serviço de Alimentação do Hospital Sírio-Libanês, Cristiane Tonato, por meio de um congelamento adequado, é possível manter os principais nutrientes dos alimentos. Pode-se preservar, por exemplo, as fibras de alimentos como brócolis, espinafre, ervilhas e feijões; minerais como cálcio, ferro e magnésio; carboidratos e proteínas, que são suscetíveis a sofrer pequenas alterações na estrutura, mas sem grande prejuízo ao valor nutricional.

Geralmente, as vitaminas A, D, E e K não são afetadas pelo congelamento. Já a vitamina C e algumas do complexo B (B1, B2, B6) são mais sensíveis às oscilações de temperatura que ocorrem nos processos de branqueamento, congelamento, descongelamento ou até mesmo no armazenamento prolongado, o que pode provocar perdas.

Os ácidos graxos poli-insaturados, presentes em peixes ricos em ômega-3, como a sardinha e o salmão, também podem sofrer oxidação durante o congelamento prolongado, resultando em perda de qualidade nutricional. Entre os minerais, apenas o potássio pode ser perdido durante as etapas de branqueamento, congelamento e descongelamento.



MITOS E VERDADES

Há perda significativa de nutrientes no congelamento

A preservação nutricional é mantida: o congelamento pode causar perdas mínimas apenas de alguns nutrientes, como vitaminas C e do complexo B.

Congelar alimentos mata bactérias

O congelamento não elimina microrganismos, apenas torna sua atividade muito mais lenta, aumentando o tempo de preservação. Após o descongelamento, esses microrganismos voltam à atividade.

Alimentos congelados não têm prazo de validade

Todos os alimentos congelados possuem um tempo de conservação recomendado, que varia conforme o tipo de alimento e as condições de armazenamento.



CONGELE COM SUCESSO

Brócolis, espinafre, cenoura, abóbora

Morango, manga, mirtilo, abacaxi

Carnes e pescados

Pães e produtos de panificação

EVITE CONGELAR

Alface, pepino, melancia, melão

Queijos cremosos

Alimentos muito gordurosos



“Estudos demonstram que o congelamento in natura pode alterar o sabor dos alimentos em alguns casos, mas esse impacto é geralmente menor do que o ocorrido em relação a outras características sensoriais, como textura e cor”, destaca Cristiane Tonato.

Congelar em casa é seguro e eficaz para prolongar a vida útil dos alimentos, desde que sejam seguidas boas práticas de higiene, embalagem, armazenamento e descongelamento. Além disso, congelados ajudam a reduzir o desperdício de comida, pois, como têm validade mais longa, diminuem o descarte de alimentos e contribuem para a sustentabilidade.

AMIGOS DO FREEZER

Entre os alimentos que resistem bem a um processo de congelamento, a nutricionista cita as carnes, em geral, e os pescados, além de várias frutas e vegetais, como morango, manga, abacaxi, brócolis, cenoura e ervilha. “Todos esses mantêm as propriedades nutricionais e sensoriais, quando congelados corretamente”, destaca Cristiane.

Pães e outros produtos de panificação também podem ser congelados com sucesso, mantendo sua textura e sabor quando descongelados de maneira correta. “É importante que sejam embalados corretamente para evitar perda de umidade”, recomenda. Já vegetais como alface, melancia, melão e pepino perdem textura e sabor ao serem congelados. Isso ocorre devido à alta quantidade de água presente nas células vegetais, que se expandem e rompem durante o congelamento.

Cristiane adverte que alimentos ricos em gordura, como queijos cremosos e alguns tipos de manteiga, podem sofrer alterações na textura e no sabor após o congelamento. “A gordura pode se separar durante o processo, afetando a qualidade sensorial do alimento”, explica a nutricionista.

Anita Austvika on Unsplash



BEABÁ DO CONGELAMENTO

- **MANTENHA O CONGELADOR NA TEMPERATURA DE -18 °C** ou menos para uma melhor preservação dos alimentos.
- **UTILIZE EMBALAGENS** próprias para congelamento.
- **IDENTIFIQUE AS EMBALAGENS** com o nome do alimento e a data do congelamento para que seja consumido no prazo recomendado para cada categoria.
- **EVITE SOBRECARREGAR O CONGELADOR** com muitos produtos: deixe espaço suficiente entre eles para que o ar frio circule adequadamente, garantindo um congelamento mais uniforme.
- **DESCONGELE OS ALIMENTOS**, retirando-os do congelador, deixando-os na geladeira até que descongelem, ou coloque-os diretamente no micro-ondas. Não descongele em temperatura ambiente.
- **NUNCA RECONGELE** alimentos que foram previamente descongelados, a menos que tenham sido transformados em pratos prontos.
- **REALIZE O PROCESSO DE BRANQUEAMENTO** em hortaliças antes do congelamento. Isso envolve submergir rapidamente os vegetais em água fervente e depois em água gelada, para preservar cor e textura.

O tempo durante o qual os alimentos in natura podem permanecer congelados sem perda significativa de suas propriedades nutricionais varia conforme o tipo de alimento, o método de congelamento utilizado e as condições de armazenamento. “De maneira geral, o congelamento é considerado uma forma eficaz de conservação, com impacto mínimo sobre o valor nutricional dos alimentos, desde que sejam observadas boas práticas”, afirma Cristiane.

Entre os indícios de perda de qualidade dos alimentos congelados, ela cita a mudança de cor, a presença excessiva de cristais de gelo, sinais de queimadura por congelamento, alterações na textura (o alimento se torna muito mole ou esponjoso) ou o odor desagradável. Quando esses indícios são observados, o mais prudente é descartar o alimento. ■



Joanna Stolicz on Unsplash



Monika Grabkowska on Unsplash

VIVER 28 | VIAJAR

DA NATUREZA
EXUBERANTE ÀS CIDADES
ACOLHEDORAS, A
ESLOVÊNIA OFERECE
TRILHAS, ESPORTES E
CULTURA — SEJA NO
VERÃO, COM RIOS E
CAFÉS AO AR LIVRE, OU
NO INVERNO, COM NEVE,
CAVERNAS E CHARME
HISTÓRICO

Eslovênia

A JOIA POUCO CONHECIDA DA EUROPA

O amanhecer no Lago Bled



Igreja de São Tomé, na Alta Carniola, a 30 km de Ljubljana

Den Belitsky / Envato

Ao atravessar uma das muitas pontes sobre o rio Ljubljanica, que serpenteia silencioso pelo centro histórico da capital, é difícil não se perguntar: como pode um país tão pequeno abrigar tanta diversidade? Com pouco mais de dois milhões de habitantes e um território equivalente ao menor estado brasileiro, Sergipe, a Eslovênia parece desafiar qualquer tentativa de categorização simples.

Montanhas alpinas, cavernas calcárias, lagos glaciais, vinhedos ondulantes e uma faixa costeira banhada pelo Adriático convivem em harmonia nesse recanto da Europa Central, muitas vezes ofuscado pela fama de vizinhos mais conhecidos como Itália e Croácia. No entanto, para os viajantes atentos ao apelo de destinos menos saturados, a Eslovênia se revela uma síntese vibrante de natureza intocada, tradição e modernidade.

LJUBLJANA E OS LAGOS ALPINOS

Começar pela capital é inevitável – e recomendado. Ljubljana, que em 2016 foi nomeada Capital Verde da Europa, combina uma atmosfera universitária e criativa com um compromisso admirável com a sustentabilidade: ruas fechadas para carros, ciclovias bem estruturadas e mercados de produtores locais são parte do cotidiano.

No centro histórico, destaca-se a arquitetura do século XX concebida por Jože Plečnik, arquiteto esloveno cuja obra – recentemente inscrita na lista do Patrimônio Mundial da Unesco – moldou a paisagem urbana com uma elegância discreta. Cafés ao ar livre se alinham à beira do rio, convidando ao *dolce far niente*, enquanto barcos passam lentamente. Suba até o Castelo de Ljubljana, erguido sobre uma colina verdejante, para ter uma visão panorâmica da cidade e das montanhas que a cercam.

A menos de uma hora de carro da capital, a paisagem muda drasticamente. O Lago Bled, talvez o cartão-postal mais conhecido



Matej Kastelic / Shutterstock

da Eslovênia, justifica cada elogio. No centro da água cristalina, uma ilha abriga uma igreja barroca do século XVII, acessível apenas por meio das tradicionais gôndolas de madeira, chamadas pletna. Nas margens, o Castelo de Bled se ergue sobre um penhasco, oferecendo vistas de tirar o fôlego e um museu dedicado à história local.

Mas para quem prefere trilhas menos congestionadas, o vizinho Lago Bohinj, no coração do Parque Nacional Triglav, é uma alternativa serena. Dali partem caminhos que levam até a cachoeira Savica ou ao cume do Monte Vogel, acessível também por teleférico. O Triglav, com seus 2.864 metros, é o pico mais alto do país e símbolo nacional: para muitos eslovenos, escalá-lo ao menos uma vez na vida é um rito de passagem.

DO SUBSOLO À COSTA

Seguindo rumo ao sul, a região do Carso surpreende com um mundo subterrâneo. A Caverna de Postojna, com seus 24 km de galerias, é uma das maiores atrações turísticas do país. Um pequeno trem leva os visitantes para dentro da gruta, revelando formações

calcárias impressionantes e um dos habitantes mais peculiares da fauna local: o proteus, um anfíbio cego que vive em ambientes subterrâneos e pode passar anos sem se alimentar.

Não muito distante dali, o Castelo de Predjama, espetacularmente incrustado na boca de uma caverna, parece saído de um conto medieval. A combinação da engenharia humana com a geografia acidentada é uma constante na Eslovênia.

E se o subsolo é notável, a superfície não decepciona: as colinas da região de Goriška Brda, próximo à fronteira com a Itália, produzem alguns dos melhores vinhos do país, ainda pouco conhecidos fora da Europa. Vinícolas familiares oferecem degustações intimistas, geralmente acompanhadas por pratos típicos como o jota – uma sopa espessa de feijão, batata e carne defumada.

Com apenas 46 km de litoral, a costa eslovena pode parecer insignificante à primeira vista, mas engana. A cidade de Piran, com seu centro medieval bem preservado, ruas estreitas e praças de inspiração veneziana, é um dos lugares mais charmosos do país.



Entre Ljubljana e Bled, a igreja de São Primo e Feliciano se ergue com os Alpes Julianos ao fundo



Ponte sobre o rio Soča, no Parque Nacional Triglav



Caminhar pela orla até o farol ao entardecer, com o sol se pondo sobre o mar Adriático, é uma experiência que rivaliza com as famosas vistas de Dubrovnik ou Veneza, mas sem as multidões.

Ali perto, as salinas de Sečovlje, ainda em operação após mais de 700 anos, testemunham a longa tradição de produção artesanal de sal marinho. A visita inclui um museu a céu aberto e banhos de lama terapêuticos, atração pouco conhecida fora dos círculos de bem-estar europeus.

Embora as paisagens sejam espetaculares, o que talvez mais impressione na Eslovênia seja a forma como esse jovem país – independente apenas desde 1991 – soube construir uma identidade singular, combinando tradições austro-húngaras, influências italianas e raízes eslavas com uma mentalidade contemporânea, voltada para a inovação e a sustentabilidade.

O turismo, que representa uma fatia importante da economia nacional, é conduzido com uma ênfase marcante na preservação ambiental e no turismo responsável. O selo Slovenia Green, que certifica destinos e serviços comprometidos com práticas sustentáveis, é um exemplo dessa política.

Num momento em que o excesso de turistas ameaça comprometer a autenticidade de diversos destinos europeus, a Eslovênia emerge como uma alternativa que valoriza a experiência genuína. Seja explorando trilhas nos Alpes Julianos, navegando pelo rio Ljubljana ou provando um vinho laranja ao pôr do sol, o visitante percebe: neste país compacto, cada deslocamento revela uma nova paisagem, uma nova história.

Viajar pela Eslovênia é, acima de tudo, um exercício de desaceleração. Um convite para descobrir, aos poucos, um território onde a natureza e a cultura coexistem em raro equilíbrio. E, talvez, uma lição sobre como a escala importa menos do que a qualidade daquilo que se preserva e compartilha. ■





SÍRIO-LIBANÊS



SÍRIO-LIBANÊS



SÍRIO LIBANÊS

UNIDADE ITAIM

Conheça o Núcleo de Especialidades do Sírio-Libanês Itaim

Cuidado completo e especializado perto de você

No **Núcleo de Especialidades do Itaim**, você encontra uma equipe multidisciplinar pronta para cuidar da sua saúde com excelência. Oferecemos um atendimento abrangente para diversas especialidades médicas, garantindo consultas de qualidade e um acompanhamento personalizado.

Especialidades disponíveis para consulta:

Cirurgia Geral Clínica Médica Dermatologia Endocrinologia Neurologia

Ortopedia Pediatria Pneumologia Reumatologia Urologia

📞 **Agende sua consulta:** 11 3394-5007

Centro de Ortopedia Unidade Itaim

Estrutura completa e atendimento ágil para sua saúde ortopédica

Pensando em sua qualidade de vida e bem-estar, o **Centro de Ortopedia da Unidade Itaim** oferece uma estrutura completa e moderna para o cuidado musculoesquelético. Contamos com dois consultórios, sala de procedimentos e sala de gesso, garantindo um atendimento eficiente e resolutivo.



Salas de atendimento exclusivas para a Ortopedia



Consulta com especialistas, das 7h às 19h



Sem necessidade de agendamento prévio

Subespecialidades atendidas



Ombro



Joelho



Coluna



Pé e Tornozelo



Mão



Quadril



Ortopedia Pediátrica



Sírio-Libanês Itaim

Rua Joaquim Floriano, 533 - 12º andar - Itaim Bibi
Horário de atendimento: de segunda a sexta-feira, das 7h às 19h (exceto feriados)

Acesse o QR Code ao lado e saiba mais:



Outras unidades:

São Paulo 11 3394-0200

→ Hospital Sírio-Libanês Bela Vista
→ Unidade Jardins

Brasília 61 2141-4000

→ Hospital Sírio-Libanês Brasília
→ Centro de Diagnósticos Asa Sul
→ Centro de Oncologia Asa Sul
→ Centro de Especialidades

É essencial manter a
vacinação em dia durante toda a vida,
para proteger a própria saúde e evitar o
retorno de doenças
já controladas

Um por todos

[todos por um]

Embora muitas pessoas associem vacinas apenas à infância, manter o esquema de imunização atualizado é uma necessidade em todas as fases da vida. Essa responsabilidade torna-se ainda mais urgente diante da queda nas coberturas vacinais registrada nos últimos anos, fator que já abriu espaço para o retorno de doenças antes sob controle, como sarampo, poliomielite e coqueluche.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as vacinas salvaram cerca de 150 milhões de vidas nas últimas cinco décadas. Esse avanço, porém, ficou ameaçado com a queda na procura pela vacinação em diversos países, como os Estados Unidos, que voltaram a registrar surtos de sarampo. No Brasil, após declínio desde 2016, os índices vacinais voltaram a subir a partir de 2023.

“Houve uma queda significativa na adesão ao calendário infantil nos últimos anos. Precisamos trabalhar para atingir as metas da OMS”, reforça o infectologista Esper Kallás, destacando que a vacinação segue uma lógica sistêmica: a baixa cobertura vacinal em uma região do planeta pode ter repercussões globais

“Vacinar é uma das melhores formas de ampliar o acesso à saúde e combater doenças transmissíveis”, destaca o infectologista Esper Kallás, do Hospital Sírio-Libanês. Para ele, não há públicos específicos que devam adotar essa prática. “Vacinas são importantes para todos, sem distinção. Quando alguém negligencia os reforços ou mantém o esquema vacinal incompleto, fica vulnerável a doenças e ainda pode transmiti-las a outras pessoas.”

OBSTÁCULOS A VENCER

O principal desafio para evitar retrocessos na imunização, acredita ele, é tornar as vacinas facilmente acessíveis a todos. “Se há um ponto de vacinação disponível em um parque no fim de semana, por exemplo, a adesão aumenta. Muitas vezes, a pessoa não se opõe a se vacinar, mas hesita por ter de se deslocar até um local distante”, acredita o doutor Kallás.

A desinformação, sobretudo nas redes sociais, é outro obstáculo a ser vencido. “Acho que se deve reagir a isso, mostrando informações corretas, baseadas em fontes científicas”, afirma o infectologista, lembrando que a vacina da Covid-19 foi uma das maiores vítimas de notícias falsas. Outras também foram impactadas, como a da gripe, que começou a ter baixa adesão já na pandemia, por causa do isolamento social necessário naquele momento.

“Houve uma queda significativa na adesão ao calendário infantil nos últimos anos. Precisamos trabalhar para atingir as metas da OMS”, reforça o infectologista, destacando que a vacinação segue uma lógica sistêmica: a baixa cobertura vacinal em uma região do planeta pode ter repercussões globais. Ele cita, como exemplo, o aumento de casos de sarampo nos Estados Unidos, que acaba impactando outros países. Viajantes não imunizados – inclusive brasileiros –

podem contrair o vírus e levá-lo de volta ao seu país de origem.

DEVER PERMANENTE

Além da necessidade de vencer a desinformação, é importante conscientizar a população de que vacinas não são somente para crianças. “Manter a carteira de vacinação atualizada deve ser uma responsabilidade nossa na vida adulta, e não apenas de nossos pais na infância”, afirma o coordenador médico do Centro de Imunização do Hospital Sírio-Libanês, Ricardo Fonseca.

Ele lembra que o Programa Nacional de Imunizações (PNI) é um dos maiores e mais completos do mundo, tanto pela variedade de imunizantes disponíveis quanto pelo amplo acesso da população, com vacinação permanente em postos de saúde e campanhas regulares. “Temos vacinas que exigem reforços sistemáticos, como a do tétano; outras são anuais, como a da gripe; algumas são iniciadas após a infância, como a do HPV; e há ainda aquelas voltadas aos idosos, como as da gripe de alta dose, herpes-zóster e vírus sincicial respiratório (VSR)”, explica.

Há ainda indicações específicas para grupos como gestantes, pessoas imunossuprimidas, em tratamento oncológico ou transplantadas de medula óssea. “Nesses casos, é necessário um acompanhamento médico cuidadoso, com reforços, esquemas diferenciados ou até revacinação”, esclarece o coordenador médico.

A enfermeira responsável pelo Centro de Imunização do Hospital Sírio-Libanês, Magali Marion, cita a importância do cuidado individualizado, sobretudo nos casos de pacientes sabidamente alérgicos, que já chegam com uma prescrição e relatório médico. “Nessas situações, a vacinação é programada para ocorrer dentro do pronto-atendimento, onde a pessoa permanece sob observação por um período.”



Jo Panuwat D/ Shutterstock

Verdadeiro ou falso?

“Vacina da gripe causa gripe.”

Falso. É feita com vírus inativado e não tem como transmitir a doença.

“Algumas vacinas precisam de reforço para manter a proteção.”

Verdadeiro. É o caso do tétano e da gripe, que exigem doses periódicas.

“Vacinas provocam autismo.”

Falso. Diversos estudos em grandes populações mostram que não há qualquer relação entre vacinas e autismo.

“Vacinar também protege quem não pode receber imunizantes.”

Verdadeiro. A imunização coletiva ajuda a conter a circulação de doenças — é a “imunidade de rebanho”.

“Vacinas têm efeitos colaterais graves.”

Falso. Eventos adversos graves são extremamente raros, e os benefícios superam amplamente os riscos.

“Vacinas passam por rigorosos testes antes de serem aprovadas.”

Verdadeiro. Todos os imunizantes são avaliados em diversas fases de pesquisa para garantir segurança e eficácia.

“Já tomei vacinas na infância, estou protegido para sempre.”

Depende. Muitas vacinas exigem reforços ao longo da vida para manter a proteção.

CIÊNCIA A FAVOR

O doutor Ricardo Fonseca assinala que a evolução científica tem ampliado o arsenal de proteção. “Hoje já contamos com vacinas mais modernas e completas, como a pneumocócica 20-valente, a vacina contra dengue, a da herpes-zóster e a recém-lançada imunização contra o vírus sincicial respiratório para idosos e gestantes.”

O médico também diz que os mitos persistem e precisam ser combatidos com informação de qualidade. “Ainda ouvimos que ‘a vacina da gripe dá gripe’. Isso não é verdade, pois é feita com vírus inativado e não tem como causar a doença. Muitas vezes a pessoa já estava no período de incubação do vírus ou adoeceu por outro agente, mas culpa a vacina.”

Ele reforça que, dependendo do tipo de imunizante, a pessoa só ficará realmente protegida se cumprir todo o esquema vacinal. “Se uma vacina exige duas ou três doses, é porque estudos científicos minuciosos determinaram que só com esse número de doses o organismo foi capaz de desenvolver uma imunidade duradoura contra aquele patógeno.”

O doutor Ricardo comemora o advento das vacinas como uma das maiores invenções da humanidade, lembrando que todas as que foram aprovadas são seguras, pois passaram por estudos exaustivos. “São uma prova de que a ciência pode melhorar nossa saúde e aumentar a expectativa de vida”, conclui. ■

Fontes confiáveis sobre vacinas

Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIIm) • Ministério da Saúde • Organização Mundial da Saúde (OMS) • Centers for Disease Control (CDC) • Seu médico de confiança

CALENDÁRIO NACIONAL DE VACINAÇÃO

Crianças (0 a 10 anos)	BCG : Ao nascer Hepatite B : Ao nascer, 1 e 6 meses Poliomielite (VIP/VOP) : 2, 4 e 6 meses + reforços aos 15 meses e 4 anos Pentavalente (DTP+Hib+Hep B) : 2, 4 e 6 meses Pneumocócica 10-valente (PCV10) : 2 e 4 meses + reforço aos 12 meses Rotavírus : 2 e 4 meses Meningocócica C (conjugada) : 3 e 5 meses + reforço aos 12 meses Febre Amarela : 9 meses Tríplice viral (SCR) : 12 meses + reforço aos 15 meses DTP (tríplice bacteriana) : 15 meses e 4 anos Varicela : 15 meses Hepatite A : 15 meses
Adolescentes (11 a 19 anos)	Hepatite B : Esquema de 3 doses se não vacinado dT (Dupla adulto - difteria e tétano) : Reforço a cada 10 anos Febre Amarela : Dose única se não vacinado antes Tríplice viral (SCR) : Até 29 anos, conforme situação vacinal prévia HPV (Papilomavírus humano) : 9 a 14 anos: 2 doses; situações especiais: até 45 anos Meningocócica ACWY : Dose única aos 11-12 anos
Adultos (20 a 59 anos)	Hepatite B : Esquema de 3 doses se não vacinado dT (Dupla adulto) : Reforço a cada 10 anos Febre Amarela : Dose única em áreas de risco Tríplice viral (SCR) : Até 29 anos: 2 doses; 30 a 59 anos: 1 dose Influenza : Dose anual Covid-19* : Conforme orientações atualizadas do PNI
Idosos (60+ anos)	Influenza : Dose anual dT (Dupla adulto) : Reforço a cada 10 anos Pneumocócica (23-valente) : Dose única ou conforme esquema sequencial (13-valente seguida da 23-valente) Herpes-zóster : A partir de 50 anos, conforme disponibilidade (1 ou 2 doses) Covid-19* : Esquemas de reforço conforme orientação do PNI
	* A vacinação contra a Covid-19 está incorporada de forma dinâmica, com esquemas periódicos e reforços para grupos prioritários e, ocasionalmente, para toda a população, conforme a situação epidemiológica. Fonte: Programa Nacional de Imunizações (PNI) — Ministério da Saúde do Brasil; Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIIm), Calendários de Vacinação 2024-2025. Recomendações atualizadas conforme orientações oficiais vigentes.



CDC / Unsplash

A TORRE DE CONTROLE DO CENTRO CIRÚRGICO

Com a chegada do novo sistema de Comunicação e Controle de Tempo e Movimentos, o Hospital Sírio-Libanês ganha mais agilidade, segurança e previsibilidade na condução de cirurgias

Imagine um controlador de voo diante de diversas aeronaves que precisam decolar e pousar com precisão e segurança. Agora, troque os aviões por pacientes e as pistas por salas cirúrgicas. Essa é a lógica por trás da nova solução tecnológica no Hospital Sírio-Libanês, cuja implantação começou em outubro do ano passado e deve ser concluída até meados do segundo semestre deste ano.

O novo sistema de Comunicação e Controle de Tempo e Movimentos – já ativo em São Paulo, nas unidades da Bela Vista e Itaim Bibi, e em Brasília – faz parte de um projeto mais amplo de automação do Centro Cirúrgico, iniciado antes da pandemia de Covid-19. Essa segunda fase do plano já transformou a gestão das salas cirúrgicas, otimizando o fluxo, estreitando a comunicação com áreas assistenciais e administrativas, reduzindo atrasos e ampliando a segurança.

“A lógica é parecida com a de um controlador de voo. Cada cirurgia é como um voo, e o sistema nos mostra, em um único painel, quais procedimentos estão agendados, os que ainda não começaram ou por que determinada sala não foi liberada. Isso nos ajuda a agir rapidamente e aumentar a eficiência do processo”, explica Andrea Alfaya Acuna, gerente da Área Assistencial do Bloco Operatório.

BÚSSOLA PARA AS EQUIPES

Na prática, uma tela permanece aberta em cada sala cirúrgica, por meio da qual é possível acionar diferentes setores, como farmácia, hotelaria e Centro de Material e Esterilização. Além disso, o sistema exibe indicadores gerados antes, durante e depois da cirurgia, incluindo um mapa de calor – representação visual que utiliza cores para sinalizar níveis de atividade, ocupação ou desempenho em diferentes áreas ou momentos.

Outros mecanismos de controle incluem o registro de data e horário de cada solicitação,



Ganhos já conquistados

Desde a implementação do novo sistema, o Hospital Sírio-Libanês já colhe resultados expressivos:

- **Redução significativa** no tempo de giro das salas.
- **Menor índice de retrabalho** nas equipes.
- **Comunicação mais clara**, com eliminação de ruídos operacionais.
- **Ambiente cirúrgico** mais organizado e tranquilo.
- **Maior segurança e controle** por meio do painel de checklist digital.

O que vem por aí

As próximas etapas do sistema vão ampliar ainda mais os ganhos no Centro Cirúrgico e em áreas relacionadas. Entre as novidades previstas estão:

- **A criação de uma interface** exclusiva para familiares acompanharem o andamento das cirurgias em tempo real.
- **A expansão do sistema** para setores como endoscopia e transporte interno de pacientes.
- **A integração com outras ferramentas** para aprimorar ainda mais a eficiência assistencial e logística.

ção, desde o primeiro atendimento até a sua conclusão; a identificação do profissional responsável pela tarefa (matrícula atuante); alarmes que sinalizam a situação da sala cirúrgica e o status atualizado de atendimento; além da agenda de cirurgias em tempo real, constantemente ajustada por eventuais atrasos, antecipações ou cancelamentos. O sistema também faz o escalonamento auto-

mático das demandas conforme a ordem de importância e urgência.

Para gerar as métricas, a plataforma se vale de indicadores como o tempo de ocupação e de giro da sala cirúrgica – isto é, o intervalo entre a saída de um paciente e a disponibilidade do espaço para a cirurgia seguinte. Também monitora as solicitações feitas durante a cirurgia e o tempo de atendimento, com dados cruzados por tipo de demanda, matrícula do funcionário e setor envolvido. Outros parâmetros incluem a eficiência no cumprimento dos chamados, a comparação entre o tempo real de uso das salas e o tempo previsto com base no escopo cirúrgico.

EFICIÊNCIA NA ROTATIVIDADE

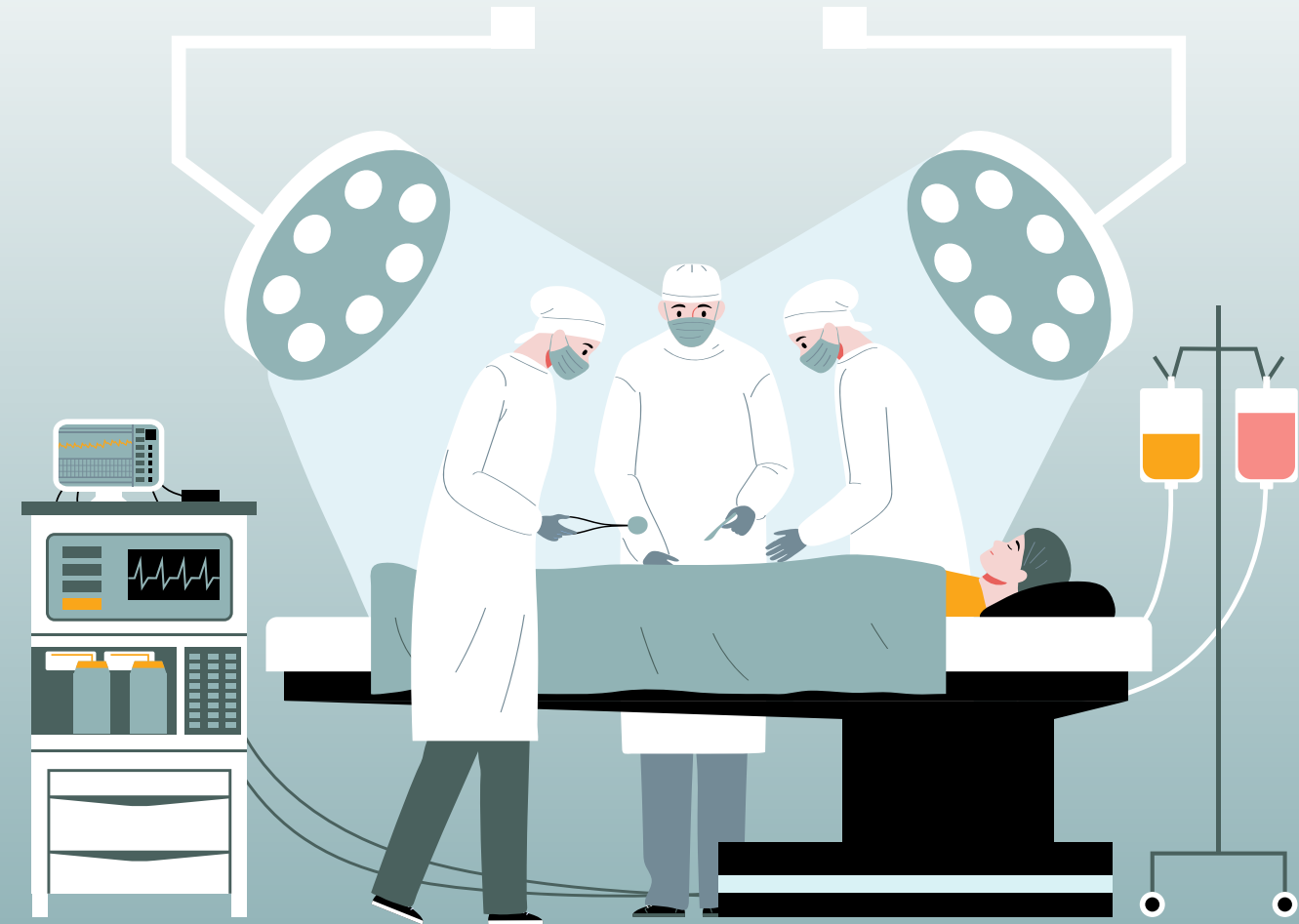
Uma das métricas que já indicam ganho expressivo com a implantação do sistema é justamente a redução do tempo de giro das salas cirúrgicas. Antes da nova tecnologia, essa média era de 70 minutos. Em janeiro, cerca de dois meses após a introdução da ferramenta, caiu para 56 minutos; em abril, passou para 39 minutos; e, em maio, chegou a 30 minutos.

“Um ambiente mais eficiente favorece o trabalho de todos os envolvidos e ajuda, inclusive, a reduzir o estresse das equipes”, destaca Andrea Alfaya Acuna. Ela também ressalta os impactos financeiros para a instituição, lembrando que uma sala cirúrgica custa cerca de 15 a 20 dólares por minuto. “O Centro Cirúrgico tem trabalhado continuamente no processo de automação para ganho de eficiência.”

Com cerca de 80% da implantação já concluída, a previsão é que o sistema esteja totalmente operacional até meados do segundo semestre. As próximas etapas incluem melhorias também para quem está do lado de fora das salas cirúrgicas: os familiares dos pacientes, que devem contar com uma interface exclusiva para se comunicar com as equipes envolvidas na cirurgia. ■

GESTÃO DO IRSSL REVOLUCIONA SAÚDE PÚBLICA NA ZONA NORTE

EM APENAS 6 MESES DE TRABALHO, O **INSTITUTO DE RESPONSABILIDADE SOCIAL SÍRIO-LIBANÊS** AMPLIOU SIGNIFICATIVAMENTE ATENDIMENTOS, CIRURGIAS E LEITOS NOS HOSPITAIS DE TAIPAS E VILA PENTEADO



Acena que hoje se desenha na zona norte de São Paulo modifica a tradicional imagem da saúde pública brasileira. Em apenas seis meses, os Hospitais Gerais de Taipas e Vila Penteado passaram por uma transformação que começa a impactar significativamente o cotidiano de milhares de paulistanos. A mudança é fruto da gestão do Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês (IRSSL).

Desde que assumiu as duas unidades, o IRSSL tem promovido uma verdadeira revolução, e os números confirmam: o Hospital Geral de Taipas quase quadruplicou o número de cirurgias mensais, saltando de 54 para 199 procedimentos entre setembro de 2024 e janeiro de 2025. A meta é chegar a 350 procedimentos mensais até o fim desse ano.

As consultas médicas também cresceram mais de 70%, e as cirurgias registraram um aumento de 268,5%. Além disso, os avanços não se resumem à produtividade. “Aumentamos a capacidade assistencial com foco em gestão eficiente, segurança do paciente e cuidado com qualidade. E seguimos trabalhando para ampliar ainda mais o acesso à saúde pública de excelência”, afirma Carolina Lastra, diretora-executiva do IRSSL.

O Hospital Geral de Taipas deve receber, em breve, mais 50 leitos, aumentando sua capacidade de atendimento para os mais de 2,5 milhões de moradores da região, que inclui Caieiras, Franco da Rocha, Perus, Jaruá e Pirituba.

No Hospital Geral de Vila Penteado, a transformação é ainda maior: os atendimentos de urgência aumentaram mais de 1000%. As consultas ambulatoriais mensais passaram de 1079 para mais de 7100 disponíveis, com mais de 3500 efetivamente realizadas. Especialidades como urologia, cardiologia, neurologia clínica e cirurgia plástica foram ampliadas, garantindo acesso a tratamentos antes distantes da realidade local.

Os exames, que antes somavam cerca de 600 por mês, agora chegam a 900, incluindo procedimentos como endoscopia, colonoscopia, ecocardiograma e nasofibroscopia. E os atendimentos não médicos, como de enfermagem, nutrição e psicologia, passaram de 600 para mais de 3 mil mensais.

“Esses números não são apenas metas superadas: são pessoas atendidas com mais dignidade, rapidez e cuidado”, ressalta a diretora-executiva do IRSSL. “Nosso trabalho é garantir que cada paciente receba atenção qualificada, em estruturas cada vez mais

“Esses números não são apenas metas superadas: são pessoas atendidas com mais dignidade, rapidez e cuidado.”
Carolina Lastra,
diretora-executiva do IRSSL

preparadas para acolher com excelência.” As mudanças já impactam bairros como Freguesia do Ó, Brasilândia, Limão, Vila Nova Cachoeirinha e Parque São Domingos – regiões onde o acesso à saúde pública especializada sempre foi um desafio. Criado em 2008 pela Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês, o IRSSL atua com o objetivo de levar a excelência da saúde privada para o Sistema Único de Saúde. Hoje, gerencia 13 unidades públicas de saúde em São Paulo, com base em três pilares: excelência técnica, gestão eficiente e cuidado centrado na pessoa. Para a instituição, gestão eficiente inclui compromisso social. ■

Rachel Guedes



O DIRETOR CLÍNICO QUE CHEGOU À INSTITUIÇÃO A CONVITE DE DR. DAHER CUTAIT

Prof. Dr. Álvaro Sarkis, há mais de duas décadas no hospital, chegou a recusar convites internacionais para não deixar o Sírio-Libanês

Por volta de 1996, ao atravessar a rua a caminho de seu consultório na Adma Jafet, Dr. Álvaro Sadek Sarkis ouviu um carro buzinar. Olhou, era Dr. Daher Elias Cutait – um dos fundadores e primeiro Diretor Clínico do Sírio-Libanês – que lhe perguntou: Álvaro, você não gosta do Hospital? “Ao responder que sim, que adorava o hospital, minha história com a instituição começou. O que representou mais do que um diploma para mim”, conta o Prof. Dr. Sarkis. O que Dr. Daher não imaginava é que, com aquela atitude, estava convidando um de seus sucessores para o corpo clínico da instituição: desde 2024, Dr. Sarkis é o Diretor Clínico do Hospital Sírio-Libanês. A trajetória de Dr. Sarkis reflete sua dedicação à medicina de alta complexidade, à construção de práticas clínicas baseadas em evidências e ao cuidado centrado no paciente. Referência em cirurgia

oncológica e pesquisas clínica e experimental, sua relação com o hospital se consolidou ao longo de mais de vinte anos – dos atendimentos urológicos de alta complexidade à participação efetiva em comitês clínicos e projetos voltados à qualidade assistencial, segurança do paciente e governança médica. Em 1983, ele se graduou na Faculdade de Medicina da USP, onde também fez residência em Cirurgia Geral e Urologia (especialidade que ingressou em 1º lugar), bem como, o doutorado, finalizado em 1999, e a livre-docência, em 2002. Foi Dr. Sarkis o primeiro brasileiro dessa especialidade a fazer um fellowship no Memorial Sloan Kettering Cancer Center (1993). Sua dedicação à medicina entregou à saúde brasileira um dos mais importantes urologistas e acadêmicos do país. Foi ele o criador do Laboratório de Pesquisa Experimental em Urologia da FMUSP, com o qual conquistou, entre diversos fomentos de pesquisa, a 1ª bolsa do NIH (National Institutes of Health) para o Brasil e vários prêmios e colaborações internacionais para o avanço do diagnóstico e tratamento do câncer. Além de Cirurgião e Diretor Clínico do Sírio-Libanês, Dr. Sarkis colabora na área de Pesquisa do Instituto do Câncer do Estado de S. Paulo (ICESP) e do Instituto de Ensino e Pesquisa do Hospital Sírio-Libanês. É também professor livre-docente da FMUSP, tem mais de 2,5 mil citações em literatura científica, inúmeras participações em congressos e representa uma liderança para o Ensino e Pesquisa do Sírio-Libanês (IEP). ■



SÍRIO-LIBANÊS

Sírio-Libanês a caminho

Cuide da sua saúde com o padrão de atendimento Sírio-Libanês, por meio da coleta de exames laboratoriais, aplicação de vacinas e procedimentos.

- Em casa
- No trabalho
- Onde você estiver

Benefícios:

- Ampla cobertura de **convênios**
- Alta tecnologia em análises clínicas**
- Sem taxa de deslocamento**
- Equipe qualificada**

Agendamentos e informações adicionais:
Ligue para (11) 3394-0200



Saiba mais em nosso site:
hospitalsiriolibanes.org.br/sirio-libanes-a-caminho

Baixe o aplicativo Paciente Sírio-Libanês
e agende coleta de exames e vacinas diretamente pelo App.



Disponível na
App Store
DISPONÍVEL NO
Google Play





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