

viver

40 | 2025



HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS

Cidades que curam

COMO O URBANISMO PODE
PREVENIR DOENÇAS, INCENTIVAR
A CONVIVÊNCIA E SE TORNAR UM
GRANDE ALIADO DA SAÚDE

HIPERPROTEICAS: RISCOS E BENEFÍCIOS DAS DIETAS QUE PROMETEM MÚSCULOS E EMAGRECIMENTO RÁPIDO



FACULDADE
SÍRIO-LIBANÊS



VESTIBULAR
2026

INSCRIÇÕES ATÉ 01/11

O MUNDO REAL DA SAÚDE
COMEÇA AQUI DENTRO.



Acesse o QR Code
para realizar a sua inscrição.

GRADUAÇÃO

BIOMEDICINA, ENFERMAGEM, FISIOTERAPIA,
MEDICINA E PSICOLOGIA.

EXPEDIENTE



viver

É uma publicação trimestral desenvolvida por Letra a Letra Comunicação Integrada e Buono Disegno 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
Gabriela Erbetta, 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
Ilustração Renata Buono

EDITORIAL

A SAÚDE VAI MUITO ALÉM DAS FRONTEIRAS DE UM HOSPITAL

Para o Hospital Sírio-Libanês, o cuidado deve ser estendido ao modo como vivemos, trabalhamos, descansamos e até à forma como nossas cidades são planejadas. Nesta edição, convido você a pensar sobre saúde coletiva e cotidianamente. No Especial da VIVER, exploramos o conceito de “cidades que curam”. Estudo da Organização Mundial da Saúde e da ONU-Habitat mostra que a qualidade do ambiente urbano influencia diretamente nossos indicadores de saúde física e mental. Caminhar em ruas arborizadas, ter acesso a praças, transporte público eficiente e saneamento básico de qualidade são determinantes de longevidade, de prevenção de doenças crônicas e até proteção contra a epidemia mundial de solidão.

Em Viver com Qualidade, nossa revista mostra o papel dos hobbies como fonte de saúde. Em um mundo acelerado, em que a cultura da produtividade domina o tempo, e até o lazer parece cronometrado, redescobrimos que dedicar-se a uma atividade prazerosa é mais do que passatempo: é um cuidado ativo com a mente e o corpo, um “descanso ativo” para o cérebro, segundo a ciência, estimulando áreas ligadas à memória, à atenção e à criatividade. Nas crianças, ajudam no desenvolvimento emocional; nos adultos, atuam na prevenção do burnout; nos mais velhos, protegem contra o isolamento e prolongam a vitalidade.

Na seção Comer, abordamos a febre das dietas hiperproteicas. Nunca se falou tanto em shakes, claras de ovo e suplementos como agora, impulsionados pelo desejo de emagrecimento rápido ou ganho de massa muscular. No entanto, médicos alertam que, quando o consumo de proteínas ultrapassa as necessidades do corpo, surgem riscos renais, metabólicos e cardiovasculares.

Em Viajar, essa edição apresenta Botsuana, no coração da África Austral. Mais do que safáris de luxo, o país oferece experiências de silêncio e reconexão com a natureza: dormir sob as estrelas no Delta do Okavango, caminhar no deserto do Kalahari, desligar-se da internet são atitudes restauradoras do bem-estar.

Na área médica, a VIVER traz ainda reportagem sobre o aumento do uso de tecnologias vestíveis como aliadas à área da saúde e entrevista com uma especialista da instituição em obesidade sobre o uso das canetas de GLP-1, além de importantes acontecimentos do Hospital Sírio-Libanês na seção Fique por dentro.

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

Conheça os principais investimentos e ações da instituição no período

08

ESPECIAL

Do impacto do CEP na expectativa de vida às iniciativas que ampliam ciclovias, áreas verdes e convivência social, veja como o planejamento urbano influencia diretamente a saúde e a qualidade de vida

16

VIVER

16 | VIVER COM QUALIDADE

Hobbies: passatempos que preservam memória, reduzem estresse e fortalecem vínculos

24 | COMER

Dietas hiperproteicas: veja os benefícios, riscos e alertas para todas as idades

30 | VIAJAR

Vida selvagem e luxo sustentável fazem de Botsuana um paraíso africano imperdível

40

ÁREA MÉDICA

40 | ENTREVISTA

Dra. Claudia Kalil explica avanços e riscos das canetas para emagrecer

44 | DE PONTA

Conheça a revolução dos dispositivos vestíveis que detectam riscos antes dos sintomas

46 | RESPONSABILIDADE

Hospital Rota dos Bandeirantes alia inovação, ensino e excelência à saúde pública

48

RETRATO

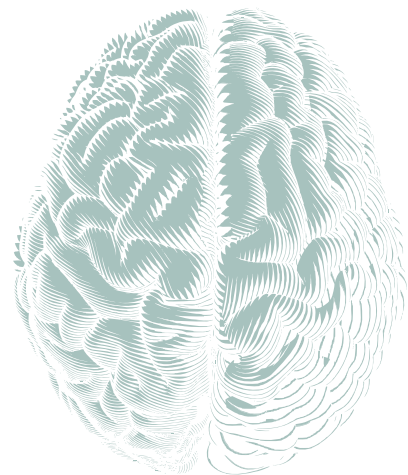
Dr. Alfredo Salim Helito é o homenageado dessa edição

CENTRO DE REPRODUÇÃO ASSISTIDA UNIDADE ITAIM

O serviço oferece, com a excelência e o acolhimento da instituição, todo o suporte necessário no tratamento da infertilidade, contemplando a pluralidade de demandas da atualidade

Há duas décadas, o Hospital Sírio-Libanês mantém, na unidade Itaim, um Centro de Reprodução Assistida que é referência em tratamentos de infertilidade. A unidade atua com tecnologia avançada, do diagnóstico ao tratamento, e chegou à taxa de gestação por transferência de 78,5%, no primeiro semestre deste ano. O serviço oferece diagnóstico completo, técnicas de média e alta complexidade como inseminação intrauterina, fertilização in vitro (FIV) e injeção intracitoplasmática de espermatozoides (ICSI). “Estamos aptos a oferecer, com a excelência e o acolhimento característicos da instituição, todo processo necessário para tratar casais inférteis, incluindo toda a pluralidade de demandas vindas das novas configurações familiares”, afirma Dra. Fernanda Guttilla, especialista e responsável pelo Centro de Reprodução Assistida do Hospital Sírio-Libanês.

De acordo com Dra. Guttilla, o que mais cresce hoje é a procura pelo congelamento de óvulos para preservar a fertilidade de mulheres que estão adiando a maternidade. “De janeiro a junho deste ano, 53% das aspirações foliculares foram para a preservação da fertilidade”, conta a especialista. O centro também disponibiliza ovodoação para quem adia a gestação por opção ou para passar por tratamentos de saúde prévios. Cada tratamento é personalizado conforme histórico, causas da infertilidade e desejos do casal, com equipe multidisciplinar dedicada ao acolhimento integral. Há ainda iniciativas de ensino, com cursos de pós-graduação na área de reprodução assistida, reforçando o compromisso da instituição com pesquisa, formação profissional e aperfeiçoamento científico. Para mais informações, consulte a área de Reprodução Assistida no site do HSL ou mande e-mail para reproducaohumana@hsl.org.br. ■

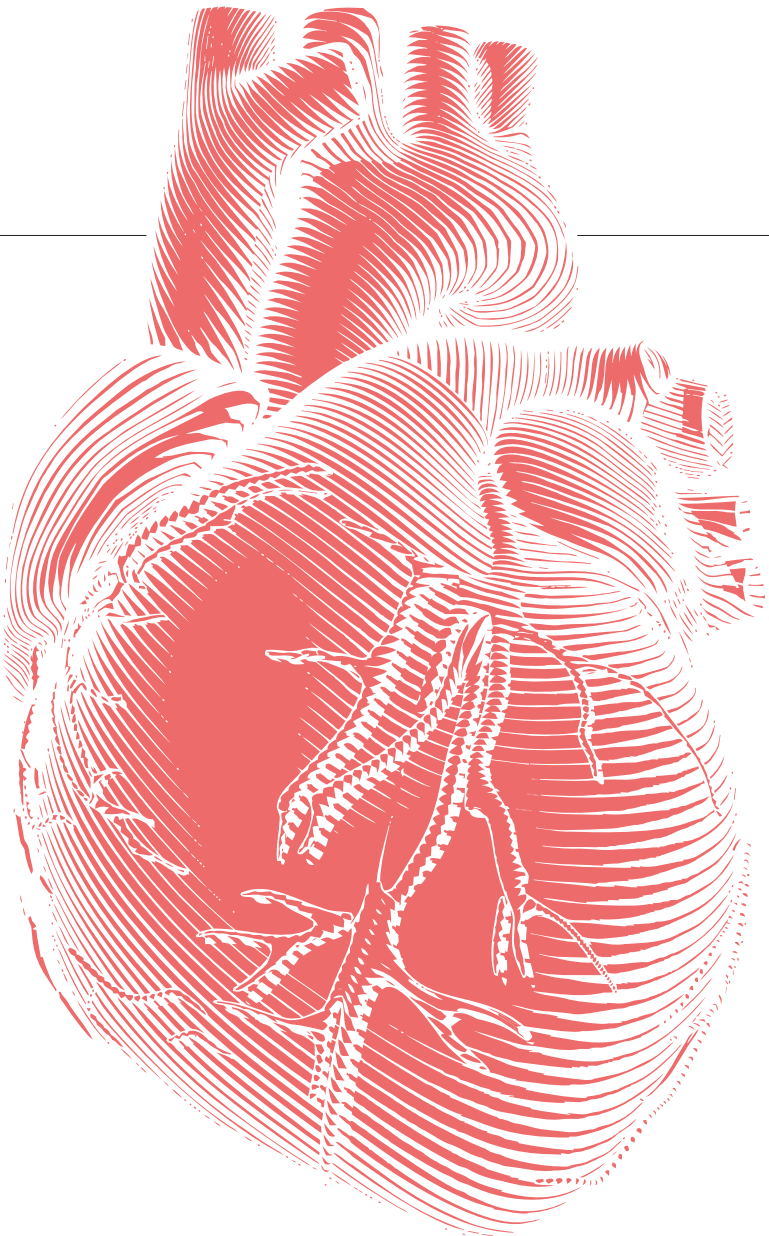


NOVO CENTRO DE TUMORES CEREBRAIS

O Hospital Sírio-Libanês inaugurou um Centro de Tumores Cerebrais que passou a ser referência inédita no país ao reunir em um só espaço diagnóstico, tratamento, pesquisa e ensino dedicados a neoplasias do cérebro e da medula espinhal. A proposta é oferecer cuidado integral e personalizado, combinando tecnologia de ponta a uma equipe multidisciplinar formada por neurocirurgiões, oncologistas, radioterapeutas, geneticistas e outros especialistas. O centro dispõe de exames avançados de imagem, análises genéticas e moleculares para identificar a “assinatura biológica” de cada tumor, além de realizar cirurgias em áreas delicadas do cérebro com maior segurança. O modelo busca acelerar a incorporação de descobertas científicas à prática clínica, fortalecendo a pesquisa translacional e protocolos próprios. Também prevê programas de ensino e atualização para médicos e conteúdos educativos para pacientes e familiares, reforçando o compromisso da instituição com o cuidado centrado no paciente. ■

APOIO À RECONSTRUÇÃO MAMÁRIA PARA MULHERES PACIENTES DO SUS

O projeto social Estrelas Rosas, do Hospital Sírio-Libanês, é dedicado a mulheres em situação de vulnerabilidade que enfrentaram câncer de mama e foram submetidas à mastectomia. A iniciativa oferece a possibilidade de reconstrução mamária, por meio do Ambulatório de Filantropia da instituição, que já realizou quase 200 cirurgias e atende gratuitamente pacientes encaminhadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Além do procedimento cirúrgico, o projeto promove acolhimento psicológico e atividades educativas, reconhecendo que a recuperação da autoestima e da qualidade de vida é fundamental para o tratamento oncológico. O projeto já realizou mais de 2 mil consultas médicas e multiprofissionais e mais de 1,5 mil exames. Durante o Outubro Rosa, o programa também realiza eventos com rodas de conversa, terapias complementares e informações sobre prevenção e hábitos saudáveis, ampliando o acesso ao cuidado integral. ■



DOAÇÃO DE ÓRGÃOS É UM ATO QUE MULTIPLICA VIDAS

O transplante de órgãos é uma grande expressão da solidariedade humana. No Brasil, cerca de 70 mil pessoas aguardam na fila por um novo órgão, e somente 12% conseguem ser transplantadas a cada ano. Apesar desse desafio, o país abriga o maior programa público de transplantes do mundo, com, aproximadamente, 90% dos procedimentos realizados na rede pública, pelo Sistema Único de Saúde (SUS). A decisão de doar depende exclusivamente da família do doador, por isso a conversa em vida é fundamental. Um único doador falecido pode salvar até oito vidas e devolver visão, movimento e qualidade de vida a dezenas de pessoas. No entanto, quase metade das famílias ainda recusa a doação. Ampliar a informação e o acolhimento é essencial para transformar luto em esperança. Afinal, cada “sim” pode se multiplicar em recomeços. ■

UMA CAMPANHA QUE CUIDA DA SUA SAÚDE

O Hospital Sírio-Libanês lançou a campanha Futuro Mais Presente, um movimento que convida a sociedade a refletir sobre como as escolhas cotidianas impactam diretamente a saúde e o bem-estar no futuro. A iniciativa coloca a prevenção como eixo central do cuidado, destacando que hábitos como alimentação equilibrada, prática regular de exercícios, sono de qualidade e atenção à saúde mental são fundamentais para reduzir riscos de doenças crônicas. Em suas peças, o hospital reforça que “o futuro que nós queremos começa com o presente que escolhemos”, chamando atenção para prevenção de doenças por meio da realização de exames, boa alimentação e atividade física, bem como para fatores como estresse, ansiedade e depressão, reconhecidos hoje como gatilhos para enfermidades físicas. Com vídeos, manifestos, eventos em espaços públicos e conteúdos nas redes sociais, a campanha amplia o alcance de informações confiáveis e promove hábitos saudáveis para corpo e mente. A campanha é parte do compromisso do Sírio-Libanês em difundir uma medicina que valorize não só investimento nos melhores tratamentos, mas também na prevenção de doenças. ■

COMO O
PLANEJAMENTO
URBANO PODE
MOLDAR A
QUALIDADE DE VIDA

Cidades que curam

Copenhague, líder em qualidade de vida urbana e referência mundial em mobilidade ativa, alia ciclovias a espaços como as docas, que no verão se transformam em praias urbanas para moradores



Johnny Cohen / Unsplash



Anna Zakharova / Unsplash

Você já parou para pensar de que maneira o lugar onde mora afeta sua saúde e qualidade de vida? Sua cidade tem parques, ciclovias, transporte público eficiente, ruas que favorecem caminhadas? Muitas vezes prejudicados por poluição atmosférica e sonora, escassez de vegetação e ilhas de calor criadas pela concentração de edificações e asfalto, grandes centros urbanos podem ser ambientes estressantes e, mesmo com alta densidade populacional, até contribuir para o isolamento. Melhorias no espaço em que vivemos, entretanto, trazem bem-estar para a população e ainda são capazes de prevenir doenças como hipertensão arterial, diabetes tipo 2, infecções respiratórias, transtorno depressivo e ansiedade.

“Sabemos que o planejamento urbano é um dos determinantes socioambientais da saúde”, afirma o cardiologista Rafael Rocha Mol Silva, do Hospital Sírio-Libanês. “Costumamos dizer que, hoje em dia, o código postal é mais importante do que o código genético.” Em São Paulo, por exemplo, a diferença em termos de saúde, educação, moradia e cultura entre os 96 distritos do município influencia até na expectativa de vida. De acordo com o Mapa da Desigualdade 2023, elaborado pela Rede Nossa São Paulo e pelo Instituto Cidades Sustentáveis, habitantes de bairros nobres como os Jardins e o Itaim-Bibi, vivem cerca de 23 anos a mais que moradores do distrito de Anhanguera, no extremo da zona norte.

Em contrapartida, um estudo iniciado em 2004 pelo pesquisador e escritor norte-americano Dan Buettner identificou cinco localidades no mundo com grande concentração de habitantes centenários, onde a população envelhece sem apresentar tantos problemas de saúde como doenças cardíacas, obesidade, câncer e diabetes. Em Okinawa (Japão), Sardenha (Itália), Península de Nicoya (Costa Rica), Icária (Grécia) e Loma Linda (Esta-

dos Unidos), as chamadas “zonas azuis”, as pessoas mantêm-se em movimento, fazem escolhas alimentares saudáveis, cultivam o senso de pertencimento e desenvolvem rotinas que ajudam a diminuir o estresse – hábitos que poderiam ser mais disseminados caso a maioria das cidades proporcionasse aos moradores uma infraestrutura com calçadas planas e seguras, presença de feiras livres e espaços que favoreçam a vida comunitária. “Estudos longitudinais provam que ambientes sociais conseguem prevenir doenças cardiovasculares, metabólicas e neuropsiquiátricas”, completa Dr. Silva.

CIDADE ATIVA

A forma como nossas cidades são planejadas e construídas afeta diretamente a qualidade do ar, da água, dos alimentos e dos espaços, bem como as maneiras de deslocamento e o acesso a serviços de saúde. Urbanistas e arquitetos desempenham um papel importante na análise, elaboração e execução de políticas públicas que visam a melhorar os municípios e, consequentemente, a qualidade de vida da população. Calçadas seguras, ciclovias e a priorização da segurança de pedestres e ciclistas encorajam a prática de atividade física, enquanto áreas com baixa caminhabilidade estão associadas a uma presença maior de obesidade, diabetes, pressão alta e depressão. “A meta não é transformar as pessoas em atletas, mas torná-las mais ativas – e a infraestrutura adequada facilita esse movimento, diminuindo o risco de doenças”, explica o cardiologista.

Entre as boas iniciativas adotadas ao redor do mundo estão a de Bogotá, na Colômbia, que implantou mais de 600 quilômetros de ciclorrotas permanentes para o transporte com bicicletas, além de cerca de 130 quilômetros de uma ciclovia recreativa que funciona aos domingos e feriados, e a de Paris, na França, onde um referendo popular, em março de 2025, aprovou o ba-

“Sabemos que o planejamento urbano é um dos determinantes socioambientais da saúde”, afirma o cardiologista Rafael Rocha Mol Silva, do Hospital Sírio-Libanês. “Costumamos dizer que, hoje em dia, o código postal é mais importante do que o código genético.”



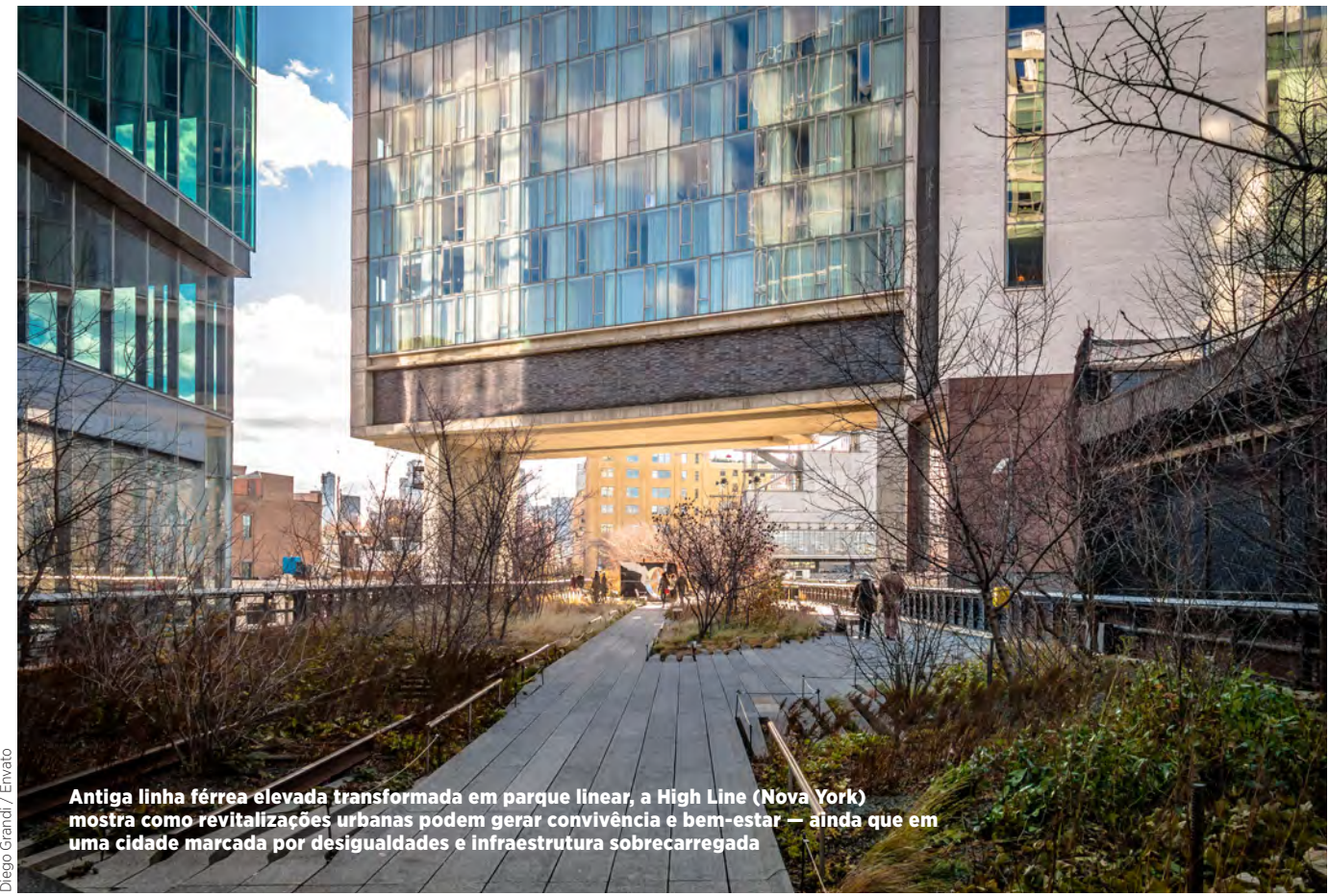
nimento dos automóveis de 500 ruas, previstas para serem arborizadas e transformadas em vias exclusivas de pedestres. Em Portugal, a Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis criou um quadro de referência para avaliar a saúde dos moradores, uma plataforma que divulga boas práticas e um atlas digital com indicadores que auxiliam na elaboração de políticas prioritárias nas 70 localidades associadas. São cidades comprometidas com a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, da ONU, e que somam cerca de 44% da população do país.

Maior metrópole do Brasil, São Paulo tem 743 quilômetros de ciclovias (pistas de uso exclusivo de bicicletas, isoladas do tráfego comum) e ciclofaixas (parte de vias, calçadas ou canteiros destinada à circulação de bikes), mas ainda utiliza o urbanismo de maneira apenas pontual para incentivar atividades que beneficiem a saúde de seus 11,9 milhões de habitantes. Uma das iniciativas é a interdição para automóveis, aos domingos e feriados, da Avenida Paulista, uma das principais da cidade. Nesses dias, das 9h às 16h, o asfal-



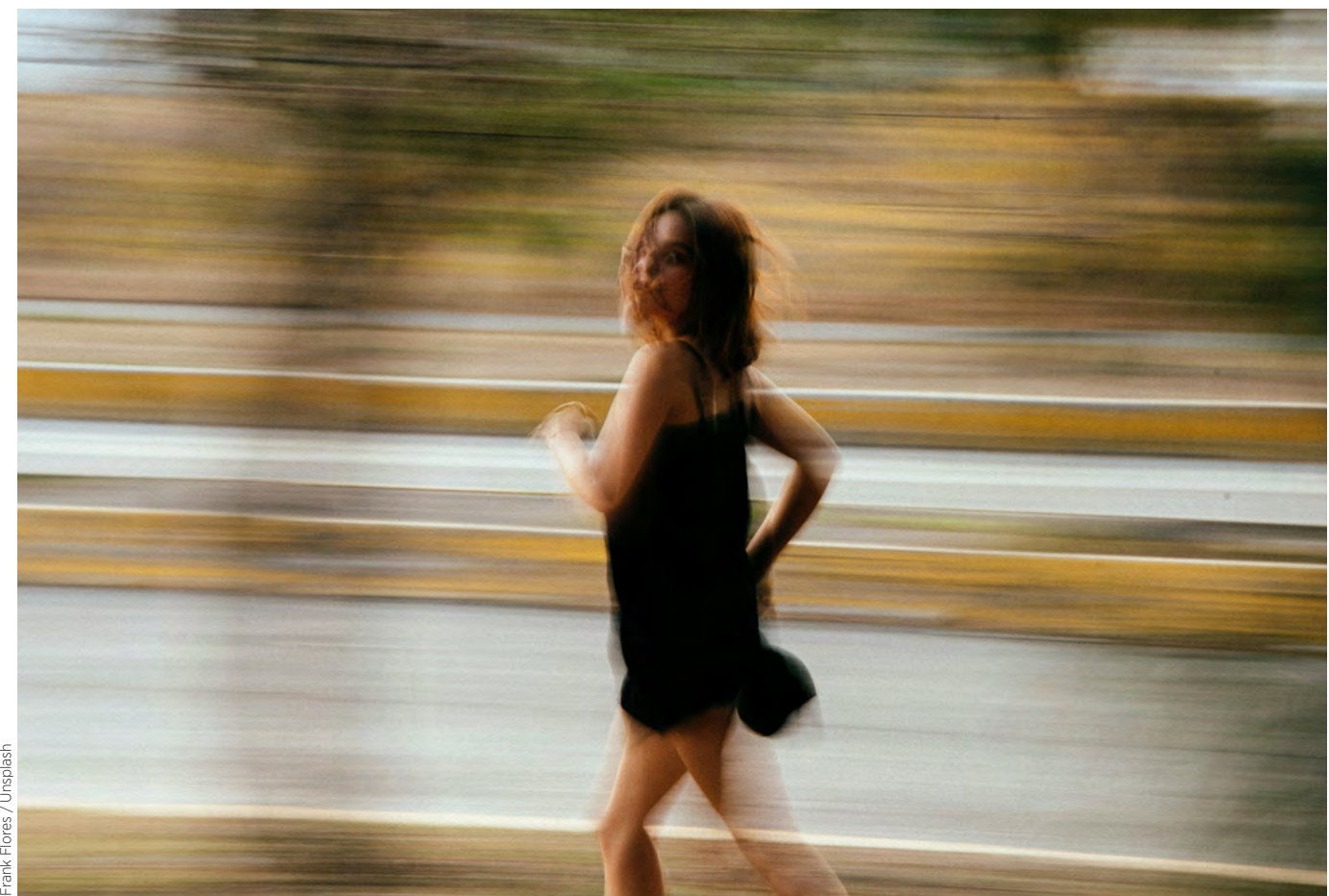
Paul Pan / Unsplash

Fort Canning Park, em Singapura: no “Tree Tunnel”, a integração entre arquitetura e natureza simboliza a busca do Estado por uma cidade-jardim — um modelo planejado de corredores verdes e áreas públicas em meio à alta densidade e à verticalização intensa



Diego Grandi / Envato

Antiga linha férrea elevada transformada em parque linear, a High Line (Nova York) mostra como revitalizações urbanas podem gerar convivência e bem-estar — ainda que em uma cidade marcada por desigualdades e infraestrutura sobrecarregada



Frank Flores / Unsplash



to passa a ser ocupado por pedestres, ciclistas e skatistas que se exercitam ou aproveitam a via livre de trânsito para passear – nas mesmas datas e horários, o veto aos carros também ocorre em quatro ruas do bairro da Liberdade (Estudantes, Américo de Campos, Galvão Bueno e dos Aflitos).

Apesar de importante, o projeto de abrir a Paulista aos pedestres em dias de lazer está longe de ser ideal. “Não há bancos ou lugares de estadia ao longo de toda a extensão”, exemplifica a arquiteta e urbanista Natália Campanelli Romeu, autora de uma dissertação de mestrado na Faculdade de Arquitetura e Urbanismo (FAU-USP) que compara o Passeig de Sant Joan, em Barcelona (Espanha), e a Avenida Braz Leme, em São Paulo, vias com estruturas que encorajam os moradores a se exercitarem em caminhadas e outros tipos de atividade física. Em um projeto de revitalização que deixou a paisagem com ares de parque linear, a Braz Leme, na zona norte da capital paulista, ganhou um canteiro central arborizado e iluminado, ciclovia, área para pedestres, alguns equipamentos de ginástica e um pequeno playground. Embora haja diferenças significativas – em Barcelona, fontes de água distribuídas pelo trajeto facilitam a hidratação de quem circula a pé por ali –, uma característica comum entre as duas vias estudadas por Natália é a utilização pela população local. “São espaços aproveitados pelos moradores do

entorno”, diz ela. Ao contrário da Avenida Paulista, frequentada por gente de toda a cidade, mas apenas aos domingos e feriados, a Braz Leme oferece aos habitantes da região um incentivo à prática de atividades físicas em qualquer dia da semana.

As interferências feitas pela prefeitura e pela iniciativa privada na Braz Leme mostram que, mesmo em uma cidade construída sobre uma área de relevo complexo, como São Paulo, repleta de vales e colinas, é possível desenvolver ações propositivas para beneficiar a saúde física e mental dos habitantes. A urbanista Natália ressalta a importância do poder público nessa tomada de decisões para garantir a padronização e a acessibilidade das vias caminháveis. “O ideal é ter pisos drenantes e que não escorreguem, além de rampas, travessias com sinais e faixas de pedestres que favoreçam a circulação das pessoas”, afirma. “A arborização também é fundamental para garantir melhor qualidade do ar e uma temperatura mais agradável, com iluminação abaixo da copa das árvores para não haver pontos escuros no trajeto.”

No Japão, o ato de passear com calma entre a vegetação, observando o movimento das folhas, escutando os ruídos da natureza e sentindo o terreno sob os pés transformou-se em uma prática terapêutica recomendada por médicos para auxiliar os pacientes

a recuperarem o bem-estar físico e mental. Mas ninguém precisa morar ao lado de um bosque ou mata para aproveitar os benefícios do shinrin-yoku, expressão que pode ser traduzida como “banho de floresta”. Um estudo publicado em 2022 na revista Environmental Health and Preventive Medicine, editada pela Japanese Society for Hygiene, indica que, mesmo quando praticado em parques urbanos, o shinrin-yoku pode ajudar a reduzir a pressão arterial e a frequência cardíaca, diminuir o nível de hormônios que causam estresse e aumentar a qualidade do sono, entre outras melhorias.

Como indica a experiência japonesa, a presença de áreas verdes nas cidades é um dos fatores essenciais ligados à urbanização para ajudar a promover a saúde e o bem-estar dos habitantes – e não apenas pelo lado físico. “Populações urbanas apresentam maior incidência de doenças mentais, como transtorno depressivo, ansiedade, burnout e transtorno de estresse pós-traumático”, diz o psiquiatra João Pedro Gomes, do Hospital Sírio-Libanês. Ele ressalta que trânsito carregado, tempo excessivo nos deslocamentos e lugares menos arborizados, entre outros aspectos comuns às metrópoles, também afetam o equilíbrio psíquico, e que relações interpessoais – como convivemos com nossa rede de amigos, as comunidades do bairro, o círculo religioso ou espiritual – são fundamentais para a sanidade mental. “Por mais que pareça um paradoxo, dada a presença maior de pessoas, grandes centros urbanos não proporcionam, necessariamente, uma convivência maior entre elas. Lugares como São Paulo e o Rio de Janeiro podem dar uma sensação maior de isolamento social”, completa. Por isso é importante, afirma Dr. Gomes, que o planejamento urbano atente, ainda, para o bem-estar social relacionado à cultura, incentivando a existência de parques, museus, teatros e até mesmo intervenções artísticas nas ruas das cidades. ■



Concebido no século XIX para levar ar puro e lazer à população, o Central Park (Nova York) é um marco histórico da função dos parques como pulmões urbanos

Hobby,

uma prescrição médica

Na contramão da cultura do desempenho, dedicar tempo ao que dá prazer traz benefícios para a saúde física e mental



Qualquer amor já é um pouquinho de saúde, um descanso na loucura”, escreveu Guimarães Rosa em Grande Sertão: Veredas. Parafraseando o escritor, pode-se dizer que qualquer atividade feita com prazer e envolvimento genuínos é um alívio ao ritmo alucinado de obrigações e produtividade do dia a dia. Pelo menos, é isso o que atestam estudos e especialistas de diferentes áreas da saúde.

Dedicar um tempo ao que dá satisfação pessoal, como tocar um instrumento, cultivar plantas, praticar um esporte, está longe de ser em vão. “Hobbies são benéficos para a saúde mental e física das pessoas”, afirma a psiquiatra do Hospital Sírio-Libanês Lívia Beraldo de Lima. Enquadram-se na definição de hobby as atividades exercidas nos tempos livres, que não representam obrigação nem compromisso com resultados.

Segundo a psiquiatra, diversos estudos apontam que desfrutar de momentos de lazer regularmente ajuda a reduzir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, e libera endorfina, o neuro-hormônio que alivia dores, estresse e promove sensação de bem-estar e satisfação. “De acordo com a American Psychological Association (APA), essas atividades podem melhorar a regulação emocional e reduzir sintomas de ansiedade e depressão. Por isso, o envolvimento com hobbies pode ter um impacto direto na saúde mental”, afirma a Dra. Lívia.



Aqui e agora:
o que é o estado de
flow

Conceito desenvolvido pelo psicólogo húngaro Mihaly Csikszentmihalyi,

o flow descreve o estado mental de imersão total em uma atividade.

Quando a pessoa está em fluxo, sente-se tão envolvida que perde a noção do tempo e do espaço.

Entre suas principais características estão foco intenso, sensação de controle, clareza de objetivos e prazer intrínseco. Essa experiência costuma ocorrer em tarefas que equilibram desafio e habilidade — como tocar um instrumento, pintar ou praticar um esporte.

Além de aumentar a criatividade e a produtividade, o flow reduz o estresse e gera bem-estar imediato, o que o torna especialmente benéfico para a saúde física e mental.



RESGATE DO MANUAL

Entre adolescentes, especialmente os da denominada Geração Z, que engloba os nativos digitais (nascidos entre a segunda metade da década de 1990 e o início dos anos 2010), a prática de atividades manuais, como crochê e cerâmica, tem sido recomendada como um antídoto ao excesso de telas. “É uma forma de desconectarem do mundo digital e estabelecerem relações diferentes, recebendo outros estímulos”, acredita a psiquiatra.

Ela destaca que atividades manuais promovem um estado de foco pleno e combinam coordenação motora, criatividade e repetição rítmica. “Tudo isso reduz a atividade da amígdala, região cerebral ligada à resposta ao estresse, além de melhorar a regulação emocional, favorecer a percepção de progresso tangível e ativar áreas ligadas ao prazer e à recompensa”, acrescenta a Dra. Lívia.

Assim como a medicina geral, a psiquiatria tem focado em mudanças no estilo de vida tanto para a promoção da saúde quanto para a melhoria de quadros específicos, como depressão, ansiedade, uso de substâncias, entre outros. “Evidências robustas reforçam a importância da prática de atividade física, alimentação balanceada e presença de hobbies”, afirma a psiquiatra. “Não há uma dose ideal para essas atividades, mas é importante que haja consistência, regularidade.”

CORAÇÃO MAIS LEVE

Os hobbies também fazem bem ao coração. Para o cardiologista Henrique Grinberg, do Hospital Sírio-Libanês, o estresse crônico é um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, e atividades prazerosas funcionam como proteção. “Práticas como jardinagem, dança ou trabalhos manuais ajudam a gerenciar o estresse e a ansiedade, promovendo calma e bem-estar”, afirma.





Curiosidade aos 70? A ciência explica

Segundo ele, muitos passatempos conduzem ao chamado estado de flow, conceito do psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi que descreve a imersão total em uma atividade, com perda da noção do tempo. “É um estado recompensador em si mesmo, que relaxa a mente e fortalece a saúde.” Ao reduzir a liberação de hormônios ligados à sobrecarga cardiovascular, como adrenalina e cortisol, e estimular substâncias benéficas, como endorfina e dopamina, essas práticas ajudam a proteger o coração.

Quando os hobbies envolvem movimento físico, ainda trazem ganhos extras — melhora do condicionamento, do equilíbrio, da força muscular e do controle da pressão arterial. Para o Dr. Grinberg, até mesmo na reabilitação, após eventos como infarto ou cirurgia cardíaca, reservar tempo para atividades prazerosas pode ter papel fundamental. Ele resume: “Saúde e felicidade andam juntas. O lazer ativo é um caminho concreto para aproximar as duas.”

COMPANHIA QUE CURA

Na velhice, os hobbies ganham uma dimensão ainda mais estratégica. A geriatra Priscila Gonçalves Serrano, do Hospital Sírio-Libanês, ressalta que, além de serem um estímulo cognitivo, ajudam a combater o isolamento social, considerado um dos maiores desafios nessa fase da vida. “Estamos na década do envelhecimento saudável, proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS), e um dos pilares é justamente enfrentar a solidão. Os hobbies em grupo cumprem esse papel ao criar comunidades, vínculos e novas conexões pessoais”, explica.

A geriatra lembra que o envelhecimento pode vir acompanhado de diferentes perdas — de saúde, de autonomia e, muitas vezes, de pessoas próximas. “Se você é um idoso longo-vejo, já perdeu muitas pessoas na sua vida. O re-

Um estudo conduzido por pesquisadores da Universidade da Califórnia em Los Angeles (UCLA), publicado em maio deste ano na revista PLOS ONE, analisou mais de 1.200 adultos entre 20 e 84 anos e trouxe uma descoberta animadora: enquanto a curiosidade geral — entendida como traço de personalidade — tende a diminuir com a idade, a chamada “curiosidade específica”, despertada por temas e experiências pontuais como hobbies e interesses pessoais, aumenta a partir da meia-idade e segue em alta na velhice.

Essa constatação desafia a ideia de que o envelhecimento leva ao desinteresse e à estagnação intelectual. Ao contrário: cultivar atividades prazerosas e significativas pode manter o cérebro ativo, estimular a abertura a novas experiências e favorecer o bem-estar mental. “O cérebro adulto permanece plástico, ou seja, capaz de se reorganizar e criar novas conexões”, explica a psiquiatra Lúvia Beraldo de Lima.

Segundo ela, estímulos que envolvem aprendizado, curiosidade e participação ativa — como ocorre em muitos hobbies — são essenciais para manter essa plasticidade. “Não se trata apenas de lazer, mas de estímulo cognitivo genuíno”, afirma. Além de ativar áreas ligadas à memória, atenção e coordenação motora, os hobbies também trazem benefícios emocionais, reforçando seu papel como verdadeiros aliados da saúde mental ao longo da vida.

encontro em torno de hobbies permite uma reinserção social, devolve identidade e senso de comunidade”, afirma.

Atividades coletivas, como hortas comunitárias, aulas de arte ou grupos de música, funcionam como reencontro e reinserção social. Porém, mesmo os hobbies individuais têm seu valor, ao desafiar o cérebro e manter a mente ativa. “O importante é que sejam prazerosos e tragam novos aprendizados”, diz a Dra. Serrano.

MEMÓRIA PRESERVADA

Os efeitos se estendem também à saúde cerebral. Pesquisas já demonstraram que pessoas engajadas em hobbies têm melhor preservação da memória e das funções executivas, inclusive aquelas que apresentam declínio cognitivo inicial. Atividades culturais, como visitar museus, assistir a concertos ou participar de grupos de leitura, estão associadas a menor risco de declínio. “Existe até um efeito dose-resposta: quanto maior a frequência de participação em atividades culturais ou de lazer, melhor o impacto cognitivo positivo”, destaca a geriatra.

Segundo a Dra. Priscila, esse efeito é tão marcante que aparece até em populações já diagnosticadas com alterações leves de memória. Além do estímulo intelectual, há o ganho adicional da convivência em grupo, que multiplica os efeitos positivos e ajuda a prevenir solidão e depressão. “Não fomos feitos para viver sozinhos, nem para envelhecer sós. Compartilhar atividades traz identidade e sensação de pertencimento”, afirma.

Na avaliação da geriatra, não há idade para adotar um hobby. “Não existe um ‘quando’: todos nós devemos estar engajados em atividades que nos desafiem do ponto de vista cognitivo e que nos deem prazer, em qualquer fase da vida.” ■





Engin Akyurt / Unsplash

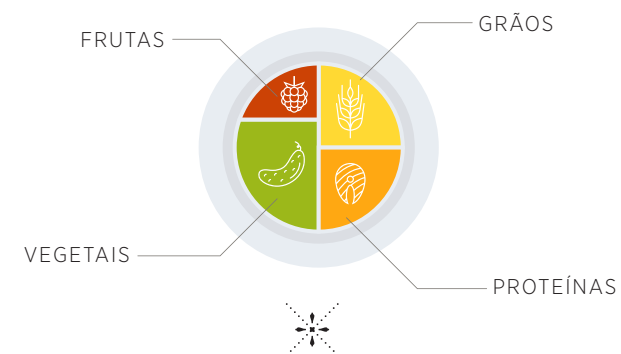
A FEBRE DAS DIETAS HIPERPROTEICAS

A PALAVRA-CHAVE CONTINUA SENDO EQUILÍBRIO,
E A REGRA MAIS SEGURA É COMBINAR VARIEDADE, MODERAÇÃO
E ORIENTAÇÃO ADEQUADA



Tanaphong Toochinda / Unsplash





CUIDADOS ESSENCIAIS

SE VOCÊ ESTÁ SEGUINDO OU PENSA EM SEGUIR UMA DIETA HIPERPROTEICA, CONSIDERE ESTAS RECOMENDAÇÕES:

- **Consulte um profissional** (nutricionista ou endocrinologista) para avaliar riscos e necessidades específicas;

- **Evite dietas da moda**, especialmente as que prometem resultados rápidos sem esforço;

- **Inclua fibras:** folhas, legumes com casca, grãos integrais;

- **Hidrate-se muito**, pois a sobrecarga renal é um risco real;

- **Monitore exames**, como função renal, hepática e níveis de ácido úrico;

- **Não retire nenhum grupo** alimentar sem orientação profissional;

- **Não aplique a mesma lógica** alimentar em crianças, nelas a introdução alimentar precisa ser diversificada e equilibrada.

E m tempos de culto ao corpo e rotinas aceleradas, a promessa de emagrecimento rápido e ganho de massa muscular tem levado muitas pessoas a adotarem dietas hiperproteicas, que priorizam o consumo de proteínas em detrimento dos carboidratos. Mas será que comer “só proteína”, ou quase isso, é seguro? Os modismos que estendem essa lógica até a alimentação infantil têm respaldo na ciência?

Com cardápios baseados em ovos, carnes, queijos, suplementos proteicos e shakes hiperconcentrados, essas dietas aparecem com diferentes nomes: dieta cetogênica, carnívora, Dukan, paleo e outras nomenclaturas. O que todas têm em comum é a proposta de reduzir drasticamente os carboidratos, fontes tradicionais de energia, e substituí-los por proteínas, em busca de efeitos metabólicos que acelerem a queima de gordura.

Especialistas relatam que, de fato, há uma perda de peso inicial rápida nessas dietas, muito associada à perda de água e glicogênio muscular, além de uma saciedade maior, que é promovida pelo aumento do consumo de proteína. Mas também alertam que os riscos a longo prazo precisam ser cuidadosamente avaliados.

O QUE ACONTECE COM O CORPO

Quando o consumo de carboidrato é drasticamente reduzido, o corpo entra em um estado chamado cetose, em que passa a usar gordura como principal fonte de energia. Esse processo pode, de fato, favorecer o emagrecimento.

Mas também pode causar efeitos colaterais como fadiga, constipação, mau hálito, perda de massa magra, alterações de humor e sobrecarga renal.

Além disso, dietas hiperproteicas podem elevar os níveis de ureia e ácido úrico, e aumentar a excreção de cálcio na urina — o que, em longo prazo, pode afetar a saúde óssea. Há também impacto sobre o fígado e os rins, especialmente em pessoas com predisposição ou doenças já instaladas. Segundo a nutricionista do Hospital Sírio-Libanês, da equipe de avaliação corporal, Grasiela Konkolic, a pessoa que deseja adotar uma dieta hiperproteica precisa ter certeza de que não tem predisposição a doenças renais e de fígado, bem como ter indicação para uma dieta dessas.

Outro efeito colateral importante é o desequilíbrio do microbioma intestinal. A baixa ingestão de fibras — encontradas em frutas, legumes e cereais integrais — compromete a saúde da flora intestinal, com impactos sobre o sistema imunológico, o humor e a regulação do apetite.

OS BENEFÍCIOS?

Nem tudo é contraindicado, segundo Konkolic. Em alguns contextos, o aumento da ingestão de proteínas pode ser benéfico. Pessoas idosas, por exemplo, têm maior risco de sarcopenia (perda de massa muscular) e podem se beneficiar de uma dieta com mais proteína, desde que equilibrada e acompanhada por profissional de saúde. “Ainda assim, o acompanhamento é fundamental, porque a necessidade de proteína varia de caso a caso”, completa.

Outro exemplo de indicação da dieta cetogênica é para crianças com epilepsia refratária, mas sempre sob indicação e controle de médico e nutricionista. “Nesses casos, ela não é uma escolha estética ou de emagrecimento, e sim um tratamento com critérios muito bem definidos”, esclarece a nutricionista.

Já para adultos saudáveis, o aumento moderado de proteína, com fontes variadas e sem a exclusão radical de outros grupos alimentares, pode ser interessante em programas de reeducação alimentar e prática de atividade física.

DIETAS PARA CRIANÇAS: UM ALERTA

A adoção de dietas restritivas por crianças, especialmente as que eliminam carboidratos, preocupa especialistas. Carboidratos são a principal fonte de energia para o desenvolvimento cerebral e físico de bebês e crianças pequenas. De acordo com a especialista, restringir esse nutriente numa fase tão crítica do desenvolvimento pode comprometer crescimento, cognição e até o comportamento alimentar futuro.

Modismos nas redes sociais, como papinhas “zero carbo” ou introdução alimentar rica apenas em proteínas e gorduras, vêm ganhando espaço — muitas vezes com base em relatos pessoais e sem respaldo científico. É fundamental lembrar que bebês não são adultos em miniatura, e as suas necessidades nutricionais são bem específicas e merecem atenção do pediatra.

A chave para a boa alimentação continua sendo o equilíbrio. Num cenário marcado por excesso de informação e soluções mágicas, vale lembrar que o caminho mais seguro ainda é o mais antigo: variedade, moderação e orientação adequada. Uma alimentação que respeita o corpo e seus ritmos, sem extremos, é a melhor forma de cuidar da saúde. ■



PARA QUEM É INDICADA

DIETAS COM MAIOR TEOR DE PROTEÍNA PODEM SER INDICADAS TEMPORARIAMENTE E COM ACOMPANHAMENTO MÉDICO E NUTRICIONAL PARA:

- **Atletas de determinadas modalidades,** para ganho de massa muscular;
- **Idosos ou portadores de patologias** que têm perda muscular;
- **Pessoas em transição de hábitos alimentares,** desde que não haja exclusão total de grupos alimentares.

Mas, mesmo nesses casos, o ideal é que a dieta tenha um equilíbrio entre proteínas, carboidratos de boa qualidade e gorduras saudáveis.



Milan Gaziev / Unsplash



Mattia Occhi / Unsplash



Kobby Mendez / Unsplash

Timothe Durand / Unsplash



A chave para a boa alimentação continua sendo o equilíbrio. Vale lembrar que o caminho mais seguro ainda é o mais antigo: variedade, moderação e orientação adequada

NO CONTINENTE AFRICANO, A
BOTSUANA SE REVELA TERRITÓRIO
DE FANTÁSTICAS PAISAGENS
ABRIGANDO OS MAIS FASCINANTES
AVISTAMENTOS DE VIDA SELVAGEM

Botsuana

MARAVILHOSAMENTE SELVAGEM

Na bacia do rio Linyanti, o safári camp Duma Tau Lodge



Uma das sete acomodações no Wilderness Jao, no Delta do Okavango

Wilderness / Divulgação

Enquanto o chef prepara omeletes e o café quentinho chega à mesa, viajantes recebem uma bem-vinda massagem nos pés, instalados em confortáveis cadeiras de couro posicionadas sobre um tapete... em plena savana africana.

É assim, com elefantes, zebras, cães selvagens e impalas bebendo água no leito logo em frente, que muitos hóspedes do premiado Wilderness Jao, no Delta do Okavango, têm seu café da manhã servido após um excitante safári ao amanhecer, entre avistamentos fantásticos de leões, leopardos, hipopótamos, búfalos e tantos outros animais.

A Botsuana é considerada um dos melhores destinos do mundo para safáris, com quase 40% de seu território formalmente protegido como reserva de vida selvagem, habitado por populações imensas de diversas espécies animais (estima-se, por exemplo, que um quarto de todos os elefantes africanos viva ali).

Muito longe de qualquer sinal de turismo de massa e com crescente presença de iniciativas voltadas ao turismo sustentável e regenerativo, boa parte da Botsuana permanece completamente selvagem, habitada livremente por incontáveis espécies animais. E, com hospedagens sempre muito remotas, a experiência que um viajante tem ao explorar as belezas naturais e culturais do país depende imensamente do lodge escolhido.

Um dos primeiros lodges de safári de luxo do país, o Wilderness Jao foi criado no começo dos anos 2000 pela família de Cathy e David Kays e ajudou a consolidar o modelo de turismo hoje adotado na maior parte da Botsuana. Recentemente, foi reinaugurado, totalmente repaginado – e mais luxuoso e sustentável do que nunca.

No exuberante Delta do Okavango, Patrimônio Natural da Unesco, o Wilderness Jao possui apenas sete exclusivas acomodações, todas elas conectadas por passarelas suspensas de madeira, com living, sala de jantar, enormes banheiros, cozinha e deck com jacuzzi privativa.



Birger Strahl / Unsplash

Há vista panorâmica para o exterior em todos os ambientes (mesmol) e as diárias funcionam em sistema tudo incluído, dos safáris às refeições à la carte, dos excelentes vinhos do minibar ao caprichado serviço de lavanderia. Do lado de fora, elefantes, impalas, zebras e até leões, visitantes frequentes, garantem dias e noites de puro deleite e aventura – com o máximo conforto possível.

Cada acomodação é uma vila inteira, projetada como uma luxuosa casa na árvore, mas com mínimo impacto no terreno. A construção foi tão sustentável que, se necessário, o lodge todo pode ser desmontado e transferido por completo a outra área, sem danos à natureza que o recebeu. E ainda tem biblioteca, restaurante, bar, diversos lounges e um imperdível spa com piscina ao ar livre, perfeito para descansar entre um safári e outro.

BELEZA NATURAL DIVERSA E ARREBATADORA

A região do Delta, a mais desejada pela mistura perfeita de beleza natural avassaladora e fartura em vida selvagem, é tomada por planícies e uma complexa rede de canais que cria ilhotas

idílicas em plena savana na época das chuvas. Durante todo o ano, oferece um dos ecossistemas mais fartos para safáris do mundo – incluindo constantes avistamentos de felinos.

Mas a beleza natural da Botsuana e sua clara vocação para safáris inesquecíveis – seja em carro, caminhadas, passeios em mokoro (típicas canoas locais), a cavalo, bicicleta, barco ou até safáris panorâmicos em helicópteros – não se restringe apenas ao Okavango Delta. Há diversos outros pontos do país, também selvagens e remotos, nos quais é perfeitamente possível passar um dia inteiro imerso em natureza e vida selvagem sem quaisquer outros turistas à vista.

O Parque Nacional do Chobe também é uma região de “bucket list” para amantes de safáris. Ali, enormes manadas de elefantes e grandes grupos de diversas espécies desfilam com frequência diante do viajante – inclusive rinocerontes, antes extintos no país, mas recentemente reintroduzidos com sucesso através da fundamental iniciativa Rhinos Without Borders. No remoto e poético deserto do Kalahari, há céus estreladíssimos e muitos leões, cães-selvagens e até lobos.

A bacia do rio Linyanti também é farta em vida selvagem e interessante em qualquer estação: formada por várias lagoas, canais e rios, ali a água é abundante mesmo nos grandes períodos de seca do país. É em Linyanti que fica o Wilderness Duma Tau, um safári camp com um certo clima de “out of Africa” no décor e apenas nove acomodações, todas com piscina privativa e construídas sobre palafitas às margens do rio.

Duma Tau significa “o rugido do leão” e o nome não poderia ser mais acertado: com frequência, o potente rugir destes enormes felinos é ouvido até das acomodações. A propriedade está também constantemente rodeada de hipopótamos, e manadas imensas de elefantes atravessam o rio várias vezes ao dia bem diante do lodge – às vezes até durante as deliciosas refeições servidas ao ar livre.



Wilderness Jao, no Delta do Okavango



Hans-Jurgen Mager/ Unsplash



Hans-Jurgen Mager/ Unsplash



Uma das nove suítes em tendas no acampamento Duma Tau, na Reserva Natural de Linyanti



Elefantes atravessando o rio Chobe

UMA HISTÓRIA DEDICADA À PRESERVAÇÃO

Muitos lodges e camps de safári na Botsuana atuam em modelos que promovem a conservação do território e da vida selvagem, com forte compromisso ambiental e social. O setor tem papel relevante na economia local, especialmente nas regiões mais remotas do país.

A Wilderness, por exemplo, que opera os lodges Wilderness Jao e Wilderness Duma Tau, começou sua história na própria Botsuana em 1983. Hoje, expandiu esse modelo para mais de 60 propriedades distribuídas em seis milhões de acres, em oito países africanos – e tem como meta dobrar a área de terra sob proteção até 2030.

Conforto e boa mesa se combinam, nesses lodges, com energia solar, sistemas de reaproveitamento hídrico, projetos sociais e uma abordagem cada vez mais voltada ao turismo regenerativo – que valoriza a contratação local e o respeito às comunidades e culturas do entorno.

A mais nova propriedade do grupo na Botsuana é o Wilderness Mokete, único safari camp na remota Depressão de Mababe. Com apenas nove tendas, foi concebido para viajantes que buscam uma experiência profundamente imersiva na natureza, com alto nível de aventura.

Esta remota região abriga alguns dos maiores rebanhos de búfalos e dos mais numerosos bandos de leões da África – e os embates entre eles criam espetáculos visuais impressionantes, cheios de adrenalina. Imersão completa 100% garantida. ■

Como chegar:

A South African Airways, principal meio de conexão entre o Brasil e a África, opera duas rotas diferentes ligando São Paulo a Joanesburgo e Cidade do Cabo, na África do Sul, em novos A330-300. De Joanesburgo, a conexão a Maun, na Botsuana, é bastante simples — e, a partir dali, os viajantes são transferidos pela exclusiva Wilderness Air diretamente aos seus lodges.



Antílopes Lechwe vermelhos em disparada nas planícies alagáveis do Okavango



SÍRIO-LIBANÊS



O cuidado que você já conhece e confia está ainda mais perto.



Agora, além da capital e da Grande São Paulo, pacientes de Campinas, Jundiaí, Valinhos e Vinhedo podem contar com o Sírio-Libanês a caminho: nosso serviço domiciliar de coleta de exames laboratoriais e outros procedimentos com a mesma excelência das unidades hospitalares.

Levamos até sua casa, trabalho ou onde você estiver um cuidado altamente especializado, sem taxa de deslocamento e com ampla cobertura de convênios.



Coleta de exames com conforto



Aplicação de vacinas e medicamentos



Tecnologia avançada para exames e diagnósticos

Sírio-Libanês a caminho

Onde a vida acontece,
a saúde acompanha.

Agende:



WhatsApp
(11) 94250-1544



App
Paciente Sírio-Libanês



Telefone
(11) 3394-0200

Acesse nosso site
e saiba mais:



GLP-1

SOLUÇÃO MÁGICA OU ILUSÃO PERIGOSA?

Usadas com cautela, canetas para emagrecer
são aliadas no tratamento da obesidade

S L / Unsplash

Getty Images / Unsplash



Nos últimos anos, medicamentos como Ozempic, Wegovy e Mounjaro saíram das páginas científicas para os noticiários e até para as redes sociais. Dra Claudia Kalil, endocrinologista do Hospital Sírio-Libanês, especializada em obesidade, esclareceu à VIVER o que são esses medicamentos, para que foram desenvolvidos e como atuam no organismo.

Recentemente, vimos Ozempic, Wegovy e, agora, Mounjaro ganharem muita popularidade no combate ao sobrepeso. O que são exatamente esses medicamentos e para que servem?

O GLP-1 é uma substância endógena que ajuda a sensibilizar o pâncreas para secretar uma quantidade de insulina adequada à ingestão de carboidratos. Isso é fisiológico, todos nós temos. O que os pesquisadores pensaram: se desenvolvermos um produto similar (agonista) ao GLP-1, ele vai estimular ainda mais o pâncreas e vai ajudar os pacientes diabéticos. Assim, criaram o primeiro agonista GLP-1, de aplicação diária, o liraglutida, cujo nome comercial é Victoza. Logo que começaram a usar o remédio, desde as fases de testes, em 2009-2010, nos Estados Unidos, foi observada a dupla função: além de melhorar a glicemia, o remédio causa perda de peso. Isso porque reduz a fome, aumenta a saciedade e lentifica o esvaziamento gástrico. O que também ajuda no controle glicêmico.

Como se deu a evolução desses medicamentos da classe chamada agonistas, do GLP-1 até a chegada do Mounjaro?

Com o sucesso obtido, logo, o liraglutida passou a ser lançado com doses maiores, especificamente para o tratamento da obesidade, com nome comercial Saxenda. Com a evolução, apareceu a semaglutida, nome comercial Ozempic. Desenvolvido com o mesmo objetivo de controle de diabetes. É o mesmo agonista GLP-1, só que com a vantagem de aplicação semanal. Depois da liberação para uso no tratamento de diabetes, houve a liberação para controle da obesidade. Nessa linha de agonistas, a novidade mais recente no Brasil é o Mounjaro. Este é o tirzepatida. Um agonista também de aplicação semanal, que combina dois hormônios em uma única substância, o GLP-1 e o GIP (peptídeo gastrointestinal), e conquistou controles glicêmico e de peso mais efetivos. Toda essa evolução serviu para que essas canetas, que têm o mesmo mecanismo de ação, ganhassem mais praticidade, menos efeitos colaterais e melhores resultados no controle glicêmico e na perda de peso. E, já tem um terceiro produto, ainda em fase de testes, nos Estados Unidos, que junta três hormônios, imaginamos que, se aprovado para uso comercial, terá uma eficácia maior ainda.

Como tais medicamentos agem no organismo?

Eles agem reduzindo significativamente o apetite por aumentarem a sensação de saciedade, à medida que diminuem a velocidade de esvaziamento gástrico, por redução da peristalse. Mas não interferem no metabolismo. Para a obesidade, a dose é sempre maior do que a destinada aos diabéticos. Enquanto a semaglutida ajuda a não comer muito, a tirzepatida atua na vontade de repetir, de beliscar, de comer doces. A pessoa para de pensar em comida. Com isso, a eficácia da perda de peso é muito maior. A velocidade do emagrecimento e a quantidade de quilos perdidos dependem também da facilidade de

cada pessoa para emagrecer – o que é uma característica genética, e do comprometimento na adoção de uma dieta saudável e equilibrada e na mudança de estilo de vida.

A que a senhora atribui todo o sucesso dessa classe de medicamentos e por que custam tão caro?

O último remédio lançado para a obesidade foi por volta dos anos 2000. Ficamos sem nada novo para controle da obesidade até a liraglutida, lançada em 2011. Mais ou menos uma década depois, aparece uma molécula nova que produz perda de peso com uma eficácia muito maior: a promessa era de 10 a 12 quilos em seis meses contra a perda de 4 a 7 quilos, oferecida pelas drogas anteriores. Além disso, as canetas evoluíram, ficaram mais fáceis de serem aplicadas (uma dose semanal) e passaram a ter menos efeitos colaterais (enjoo, azia e mal-estar). Por fim, chegava uma solução para emagrecer.

Pelo que vem sendo noticiado, há muitos prejuízos. A senhora pode listar e esclarecer os problemas ligados a esses agonistas do GLP-1?

Os principais efeitos colaterais, especialmente com a semaglutida, são: azia, dor de estômago, refluxo e prisão de ventre. Quando a pessoa mistura essas medicações com alto teor alcoólico, tem risco de pancreatite. Há casos de deficiência de vitaminas também. O uso indevido por razões estéticas é muito preocupante, principalmente em adolescentes, porque pode favorecer o desenvolvimento de transtornos alimentares, como bulimia, anorexia. Quando há acompanhamento médico e o paciente segue as orientações recebidas, ele corre menos riscos e tem menos efeitos colaterais. Outra limitação é o preço. A medicação é muito cara e atende somente a uma parcela da população que tem indicação para tomá-la e condições de comprá-la. Ainda assim, houve um grande volume de vendas, pois não era exigida receita médica. O que tornou



Foto Rachel Guedes

muito comum a falta desses medicamentos nas gôndolas, prejudicando inclusive quem tem indicação para o controle de diabetes. A recente resolução da Anvisa, exigindo receita, vai ajudar a regular o mercado.

Para quem o medicamento é indicado e como deve ser usado?

Os pacientes que se beneficiam dessa medicação são, principalmente, diabéticos e obesos.

Pessoas que têm difícil controle glicêmico com outras medicações e o IMC acima de 30, com outras doenças associadas – como hipertensão, diabetes, doença coronariana, problemas ortopédicos, riscos de trombose. Tanto a semaglutida quanto a tirzepatida, além do controle glicêmico, ajudam na perda de peso. Os medicamentos realmente ajudam a chegar no peso desejado, mas é preciso mudar o estilo de vida, ter orientação e supervisão médica.

+ O uso tem de ser acompanhado por mudança no estilo de vida, adoção de exercícios e dieta saudável. Não há pílula mágica. Quem usar sem mudar estilo de vida, pode voltar a comer ainda medicado, pois o organismo pode se acostumar com o remédio e não responder mais

É o médico que ajusta a dosagem durante o tratamento e que faz o desmame adequado na retirada da medicação.

Como emagrecedor, é comum a queixa de que o peso aumentou assim que a pessoa parou de usar a caneta. O que é possível fazer para evitar esse problema?

O uso tem de ser acompanhado por mudança no estilo de vida, adoção de exercícios e dieta saudável. Não há pílula mágica. Quem usar sem mudar o estilo de vida, pode voltar a comer ainda medicado, pois o organismo pode se acostumar com o remédio e não responder mais. Embora seja ótima a evolução da medicina para tratar a obesidade, a mensagem de todo médico é que as novas medicações têm poucos anos de uso e podem apresentar algum efeito colateral a longo prazo ainda desconhecido por nós. Critério e acompanhamento de médicos é indispensável. ■

A REVOLUÇÃO SILENCIOSA DOS DISPOSITIVOS VESTÍVEIS NA SAÚDE

DA ATIVIDADE FÍSICA À MEDICINA PREDITIVA:
A COLETA CONTÍNUA DE DADOS
PODE MOSTRAR ALTERAÇÕES QUE
ANTECEDEM SINTOMAS E SALVAR VIDAS



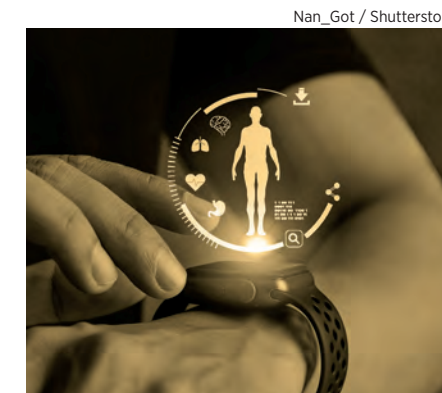
Andrey_Popov / Shutterstock

Conhecidos por wearables, os dispositivos vestíveis, de relógios a adesivos inteligentes, passam de acessórios fitness para ferramentas clínicas capazes de antecipar riscos, apoiar diagnósticos e salvar vidas. O que parecia futurismo é realidade. E as próximas fronteiras incluem sensores biodegradáveis, integração com sistemas de emergência e até intervenções terapêuticas em tempo real.

Nos últimos anos, o papel dos vestíveis deixou de ser apenas o de registrar treinos. Hoje, eles ocupam espaço central em uma mudança de paradigma: a medicina deixará de ser reativa para ser preventiva e preditiva. “Eles podem se tornar ferramentas essenciais na transição desse modelo de saúde reativo para o proativo e preditivo”, explica o médico pesquisador e cientista de dados voltado para inovação do Hospital Sírio-Libanês, Dr. Antonildes Nascimento Assunção Júnior. Isso vale para pacientes saudáveis e crônicos, cujo tratamento possa ser ajustado a partir desses registros.

Além disso, o acesso direto às informações estimula adesão ao tratamento e adoção de hábitos mais saudáveis. O paciente deixa de ser um receptor passivo de orientações médicas e passa a acompanhar sua própria evolução, ganhando engajamento e autonomia. Estudos já testam a aferição não invasiva da pressão arterial, a avaliação do bem-estar fetal e até a atividade elétrica do cérebro.

A promessa mais transformadora está no monitoramento contínuo. Arritmias silenciosas, como a fibrilação atrial, podem ser detectadas antes do primeiro sintoma, permitindo iniciar anticoagulação precoce e evitar acidentes vasculares cerebrais. Em cardiologia, mudanças súbitas de peso alertam para descompensações em insuficiência cardíaca, reduzindo reinternações. No diabetes, algoritmos de inteligência artificial embarcados nesses dispositivos já conseguem prever episódios de hipo ou hiperglicemia,



Nan_Got / Shutterstock

ampliando a segurança do paciente. O potencial de salvar vidas é real. O Apple Heart Study, com mais de 400 mil participantes, demonstrou que notificações de pulsos irregulares levaram à detecção precoce de fibrilação atrial em um número significativo de pessoas sem diagnóstico prévio.

Outro campo promissor é o da sepse em hospitalizados: sensores podem identificar alterações precoces que, quando tratadas rapidamente, reduzem a mortalidade e o tempo de internação. “O mecanismo de salvar vidas é a detecção precoce e a consequente prevenção de um evento que pode ser catastrófico”, destaca o especialista.

Alterações sutis na marcha, registradas por acelerômetros dos vestíveis, já se mostraram preditoras de episódios depressivos. Na apneia do sono, vestíveis oferecem triagem preliminar por meio de dados respiratórios e de oxigenação. Estudos recentes também demonstraram que sensores de baixo custo conseguem prever a deterioração clínica de pacientes com dengue ou doença pulmonar obstrutiva crônica horas antes da manifestação crítica, possibilitando intervenções médicas precoces. Mas ainda há barreiras. Nem todos os dispositivos têm validação robusta. Um exemplo foi o sensor de oximetria menos preciso em peles mais escuras, falha associada a vieses de algoritmo. Por isso, especialistas reforçam que apenas dispositivos aprovados por

agências regulatórias devem embasar decisões médicas. Outro risco é a interpretação equivocada por parte dos usuários: falsos alarmes podem gerar ansiedade e hipermedicalização, enquanto alertas ignorados oferecem falsa segurança. A recomendação é que vestíveis sejam aliados ao cuidado, sempre com orientação médica.

Em um cenário de coleta massiva de dados íntimos, a proteção da privacidade é crucial. Criptografia, consentimento informado e adequação à Lei Geral de Proteção de Dados são exigências mínimas para segurança e confiança.

O QUE VEM PELA FRENTE

Os próximos anos devem marcar a transição de dispositivos de monitoramento para plataformas de intervenção ativa. Sensores biodegradáveis, que se dissolvem após o uso, estão em desenvolvimento. Também despontam tecnologias capazes de detectar tremores de Parkinson e responder com estímulos elétricos imediatos ou de liberar medicamentos sob demanda, controlados por biomarcadores.

“Vamos ver a evolução de dispositivos que não apenas medem, mas também agem: sensores que detectam um problema e, automaticamente, iniciam uma intervenção terapêutica”, projeta Dr. Antonildes. Outro horizonte é a criação de ecossistemas integrados: relógios que conversam com monitores de glicose e sensores ambientais, compondo uma rede inteligente de cuidado personalizado. Mais do que tendências, os vestíveis consolidam uma nova maneira de pensar o cuidado. Se no passado o diagnóstico dependia de consultas episódicas, hoje um “filme” contínuo da vida real do paciente se apresenta ao médico. No limite, vislumbra-se um cuidado preditivo e humano, em que a tecnologia potencializa a relação. Já há estudos também sobre as aplicações em saúde pública, que reforçam o impacto desses dispositivos. ■

UM HOSPITAL PÚBLICO FOCADO EM INOVAÇÃO E FORMAÇÃO DE EXCELÊNCIA



SOB GESTÃO DO INSTITUTO DE RESPONSABILIDADE SOCIAL SÍRIO-LIBANÊS, A UNIDADE ATENDE 1,8 MILHÃO DE HABITANTES, PARA MÉDIA E ALTA COMPLEXIDADE, E ATUA COMO HOSPITAL-ESCOLA

O Hospital Regional Rota dos Bandeirantes (HRRB) se estabelece como uma unidade de saúde pública dedicada à inovação tecnológica e à formação de profissionais de excelência. Localizado em Barueri, na região metropolitana de São Paulo, o centro hospitalar impressiona pela infraestrutura moderna, comparada a centros hospitalares da iniciativa privada.

O hospital é gerido pelo Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês (IRSSL) – uma Organização Social (OS), sem fins lucrativos, que visa contribuir para a melhoria contínua dos serviços prestados pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Inaugurada em dezembro de 2024, com investimento estadual e municipal de R\$ 264 milhões, a unidade já atende a 1,82 milhão de habitantes das cidades de Barueri, Carapicuíba, Itapevi, Jandira, Osasco, Pirapora do Bom Jesus e Santana de Parnaíba.

O HRRB foi planejado para atender casos de média e alta complexidade e, ao longo de quatro fases de implantação. A primeira, ini-

ciada em janeiro deste ano, garante exames diagnósticos, pronto-socorro, internação, UTI e centro cirúrgico. A segunda fase, de junho último, integrou o serviço de cardiologia intervencionista, marcada pela realização de uma aula inaugural conduzida pelo conhecido cirurgião cardiovascular Dr. Fábio Jatene. A terceira, prevista para começar em dezembro, vai inaugurar o serviço de oncologia e quimioterapia e ampliar os leitos de internação e de UTI. A quarta etapa destina-se à ampliação de todos os serviços.

Segundo a superintendente da instituição, Dra. Renata Martello, a unidade de saúde segue evoluindo no atendimento de alta complexidade, ensino e pesquisa, alinhado às diretrizes de responsabilidade social e melhoria contínua da saúde regional. “Somos uma referência em atenção integrada, na qual a inovação tecnológica, a qualificação técnica e o cuidado centrado no paciente caminham juntos. Desde a inauguração, o IRSSL tem se empenhado na tarefa de ampliar o acesso a serviços de alta complexidade com qualidade e eficiência para a nossa população”, afirma.

DESEMPENHO E INFRAESTRUTURA

A demanda do hospital se concentra, principalmente, na especialidade de clínica médica (65%), seguida por ortopedia (22%) e cirurgia geral (12%). Desde o início das operações, foram cerca de 2 mil atendimentos em urgência, mais de 15 mil consultas e exames, e aproximadamente 1.300 internações.

A unidade tem oito salas cirúrgicas, 20 poltronas de quimioterapia e 23 consultórios. Possui ainda o pronto socorro, com 24 leitos de observação, Hospital-Dia com 20 leitos, centro de exames com tomografia e ressonância magnética, além de parque tecnológico de última geração com aceleradores lineares, cintilografia, hemodinâmica e aparelhagem digital completa.

RESIDÊNCIA MÉDICA E FACULDADE SÍRIO-LIBANÊS

O HRRB também será um polo de formação de profissionais de excelência, na medida que receberá os estudantes do curso de medicina da Faculdade Sírio-Libanês para estágio. O programa, lançado no primeiro semestre, oferecerá 100 vagas anuais para o bacharelado em medicina, com duração de 12 semestres e carga horária total de 8.600 horas. O corpo docente terá 98% de profissionais doutores, com média de 17 anos de prática clínica e nove de experiência no ensino. Além disso, o hospital já recebe as residências médicas do Hospital Sírio-Libanês e do Hospital das Clínicas de São Paulo.

“A parceria com a Faculdade Sírio-Libanês fortalece nosso compromisso com a formação de médicos altamente qualificados, capazes de atuar com excelência técnico-científica e compaixão humana, contribuindo para o avanço da saúde pública e da comunidade que atendemos”, finaliza Martello. ■

SOBRE O INSTITUTO DE RESPONSABILIDADE SOCIAL SÍRIO-LIBANÊS

O Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês (IRSSL) é uma Organização Social (OS), sem fins lucrativos, que visa contribuir de forma efetiva para a melhoria contínua dos serviços prestados pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Foi fundado, em 2008, pela Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês. É de natureza filantrópica e ligada à missão do Hospital Sírio-Libanês, que prevê o desenvolvimento social responsável. Hoje, é considerada uma das organizações sociais de saúde mais importantes do país, dedicada a compartilhar excelência com a saúde pública. Solidariedade, excelência e resultado compõem seus valores.

Foto Rachel Guedes



QUARENTA E QUATRO ANOS DE DEDICAÇÃO INTEGRAL À MEDICINA

Dr. Alfredo Salim Helito se formou em Medicina, em 1981, pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, onde integrou a 14ª turma. Sua formação, marcada por uma base humanista e generalista, moldou a prática que seria o norte de sua carreira. Concluída a residência médica, em 1983, passou a integrar o corpo clínico do Hospital Sírio-Libanês — onde atua há 40 anos. “Trabalhar no Sírio-Libanês atende, antes de tudo, a um pedido de minha mãe, quando disse a ela que faria medicina”, conta ele. A atuação no hospital consolidou sua visão de que a tecnologia e a especialização só têm sentido quando aliadas à escuta atenta e ao olhar humanizado, marcas de sua carreira. Dr. Salim também é reconhecido pelo empenho em formar novas gerações de médicos. Sua ligação com o Instituto de Ensino e Pesquisa (IEP) da instituição mostra seu papel de educador. Palestras, cursos e a coordenação do estágio de Observação Clínica atestam sua dedicação à transmissão do conhecimento. Foi ele, com Dr. Dário Berolini, que fundou, há 15 anos, a reunião mensal de Eventos Adversos – a chamada Reunião do Salim –, para aprender com o que deu errado. “A excelência passa por não fe-

char os olhos para os erros”, afirma. Mais recentemente, com os doutores Edson Stefanini, José Marcondes e Maurício Gataz, passou a integrar a reunião de discussão de casos nomeada Grand Rounds, onde debatem os maiores desafios médicos ocorridos.

Também presidiu a Comissão de Ética do Sírio-Libanês por muitos anos (2011-2012 e 2013-2014), liderança que refletiu o compromisso de garantir que a prática médica dentro do hospital permanecesse alinhada a princípios de respeito, confiança e profissionalismo. Dr. Salim mantém, também, atendimento em consultório e faz questão de preservar o vínculo individualizado com pacientes. “O celular foi a maior invenção para a minha vida como médico, pois pude estar disponível para meus pacientes 24 horas por dia. A boa relação médico-paciente é insubstituível”, conclui.



SÍRIO-LIBANÊS

Cuidado completo e especializado perto de você

Núcleo de Especialidades do Itaim

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

Centro de Ortopedia do Itaim



Salas de atendimento exclusivas para a Ortopedia



Consulta com especialistas, das 7h às 19h



Sem necessidade de agendamento prévio, de segunda a sexta (exceto feriados)

Subespecialidades atendidas:



Ombro



Joelho



Coluna



Pé e Tornozelo



Mão



Quadril



Ortopedia Pediátrica



Sírio-Libanês Itaim

Rua Joaquim Floriano, 533 - 10º e 12º andares - Itaim Bibi - São Paulo/SP

Horário de atendimento do Núcleo: das 14h às 19h (exceto feriados)

Horário de atendimento da Ortopedia: das 7h às 19h (exceto feriados)

Agende sua consulta: 11 3394-5007

Acesse o QR Code ao lado e saiba mais:





HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS

Entre os melhores hospitais do mundo

O reconhecimento em rankings internacionais reforça nossa missão de oferecer saúde de excelência, com inovação e cuidado humano em todas as etapas da jornada do paciente.



Revista Newsweek

Na lista dos melhores hospitais do mundo pelo 6º ano consecutivo:



- Líder da América Latina em **Urologia**.
- Destaque global nas 12 especialidades avaliadas: **Cardiologia, Oncologia, Ginecologia, Ortopedia** e outras.



- Entre os hospitais mais inovadores do mundo.
- Selo All-Time Champion, por estar presente em todas as edições do ranking.

Ranking IntelLat

Pela 3ª vez, entre os melhores hospitais e clínicas da América Latina:



- 2ª posição no ranking geral, entre 80 hospitais da região.
- Destaca-se entre os cinco melhores em **Oncologia, Cardiologia e Pediatria**.

Saiba mais sobre o cuidado de excelência do Hospital Sírio-Libanês.

