

VIVER



HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS

42 | 2026

Meu primeiro celular

O QUE A CIÊNCIA
JÁ SABE SOBRE
INFÂNCIA, TELAS E
DESENVOLVIMENTO:
QUANDO A CONEXÃO
CHEGA CEDO
DEMAIS, A CRIANÇA
PERDE TEMPO
DE BRINCAR,
DORMIR, CRIAR
E AMADURECER



SÍRIO-LIBANÊS

Soluções para empresas

O SÍrio-Libanês expande sua excelência centenária para além das fronteiras hospitalares, contribuindo com o fortalecimento do setor de saúde e atuando como parceiro estratégico de empresas de todo o Brasil.

Conheça algumas de nossas soluções:

Para empresas

Check-Up Executivo

- Protocolos de saúde personalizados de acordo com o perfil da população.

Saúde Populacional

- Atenção Primária à Saúde;
- Telessaúde;
- Saúde Ocupacional;
- Linhas de Cuidado.

Soluções In Company

- Campanhas de vacinação;
- Ambulatórios *in loco*.

Programas de Letramento e Palestras

- Conscientização sobre saúde física, mental e bem-estar.



Para o setor de saúde

Consultoria em Saúde Especializada

- Governança Clínica;
- Protocolos e Fluxos Assistenciais;
- Viabilidade Econômico-Financeira;
- Verticalização de Serviços;
- Estudos de Mercado.

Gestão Clínica e Assistencial

- Soluções em Análises Clínicas e Anatomia Patológica e Molecular.

Inovação

- UTI Digital: Acompanhamento Remoto Diário para Apoio às Decisões Clínicas.

Gestão Compartilhada

- Coordenação Especializada em Oncologia, Ortopedia e Medicina Diagnóstica.



Acesse o QR Code ao lado e conheça mais.



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 MÉDICA
Fernando Ganem

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

COLABORADORES
Mari Campos, Rachel Guedes e Olívia Guidotti

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
Fê Magliari (THINKERS MGMT)

IMAGEM DE CAPA
Andrea Piacquadio/Pexels

COMO FICA A SAÚDE EM UM MUNDO ACELERADO

Entre o avanço da ciência e as urgências do cotidiano, VIVER propõe uma reflexão sobre o que significa cuidar da saúde em um tempo de excessos, conexões permanentes e transformações aceleradas. Da infância hiperconectada ao uso das canetas emagrecedoras, da água como ferramenta terapêutica às novas fronteiras do turismo consciente, surge a mesma pergunta: como construir escolhas mais sustentáveis para o corpo, a mente e a vida em sociedade?

A reportagem especial parte de um dos maiores estudos já feitos no mundo sobre desenvolvimento cerebral infantil e mostra os impactos do uso precoce de smartphones. O projeto ABCD (Adolescent Brain Cognitive Development), conduzido nos Estados Unidos com cerca de 12 mil crianças acompanhadas ao longo de dez anos, identificou associação entre acesso mais precoce ao celular e maior incidência de sintomas depressivos, pior qualidade do sono, impulsividade, ansiedade e aumento do risco de obesidade aos 12 anos. Os dados reforçam um alerta crescente da ciência: infância conectada demais pode comprometer desenvolvimento emocional, cognitivo e social.

Em paralelo, investigamos o que acontece “depois da caneta”, quando o organismo precisa seguir sem o efeito dos medicamentos à base de GLP-1, tema que mobiliza pacientes, médicos e sistemas de saúde em todo o mundo. A edição traz também entrevista com o Dr. Marcel Cerqueira Cesar Machado e mostra a trajetória da Dra. Claudia Goldenstein-Schainberg, referência internacional em reumatologia.

Nas demais páginas, há também reportagens sobre movimento, alimentação e responsabilidade coletiva. Em “Um mergulho necessário”, mostramos como a água se consolida como aliada da saúde física e mental. Em “Muito além da ardência”, exploramos o novo protagonismo das pimentas na gastronomia e nas pesquisas sobre metabolismo, saciedade e inflamação. E, em “O SUS como sala de aula”, conhecemos o modelo de formação médica que integra assistência, ensino e gestão no Hospital Regional Rota dos Bandeirantes.

O SÍrio-Libanês celebra ainda: os reconhecimentos obtidos no período que reafirmam sua trajetória de excelência no ranking World's Best Hospitals 2026, da Newsweek, e a conquista do título All-Time Champion, distinção concedida às instituições que permanecem entre as melhores desde a criação da lista. Para fechar, dou as boas-vindas a Antônio José Rodrigues Pereira, novo Diretor-geral Administrativo, que assume a função depois de mais de uma década à frente do complexo do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP.

Boa leitura,

FERNANDO GANEM

Diretor-geral Médico 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

Reconhecimento internacional, inovação em saúde, impacto social e formação humanizada marcam os novos movimentos do Sírio-Libanês

08

ESPECIAL

O maior estudo estadunidense sobre desenvolvimento cerebral infantil alerta: acesso precoce a smartphones pode afetar sono, humor, atenção e saúde emocional

16
VIVER

16 | VIVER COM QUALIDADE

Atividades aquáticas emergem como aliadas da saúde física e mental, proporcionando menos ansiedade, mais foco, melhoras no humor e no equilíbrio

24 | COMER

Na nova gastronomia, pimenta não é excesso, é nuance. Da ardência floral ao defumado persistente, veja como ela ganha sofisticação no prato e no copo

30 | VIAJAR

A Antártida voltou ao radar dos viajantes. O turismo cresce, o gelo recua e a pergunta se impõe: como visitar a região com responsabilidade?

38

ÁREA MÉDICA

40 | ENTREVISTA

Prof. Dr. Marcel Cerqueira Cesar Machado fala da importância de nunca parar de estudar para exercer a boa medicina

42 | MEDICINA

Veja o que acontece depois do uso das canetas de GLP-1 e como fazer o desmame com segurança

46 | RESPONSABILIDADE

Sob gestão do IRSSL, o Hospital Rota dos Bandeirantes integra assistência e ensino para formar médicos em ambiente de cuidado real

48 | RETRATO

Dra. Claudia Goldenstein-Schainberg é a homenageada desta edição

ANTÔNIO JOSÉ RODRIGUES PEREIRA ASSUME DIRETORIA-GERAL ADMINISTRATIVA

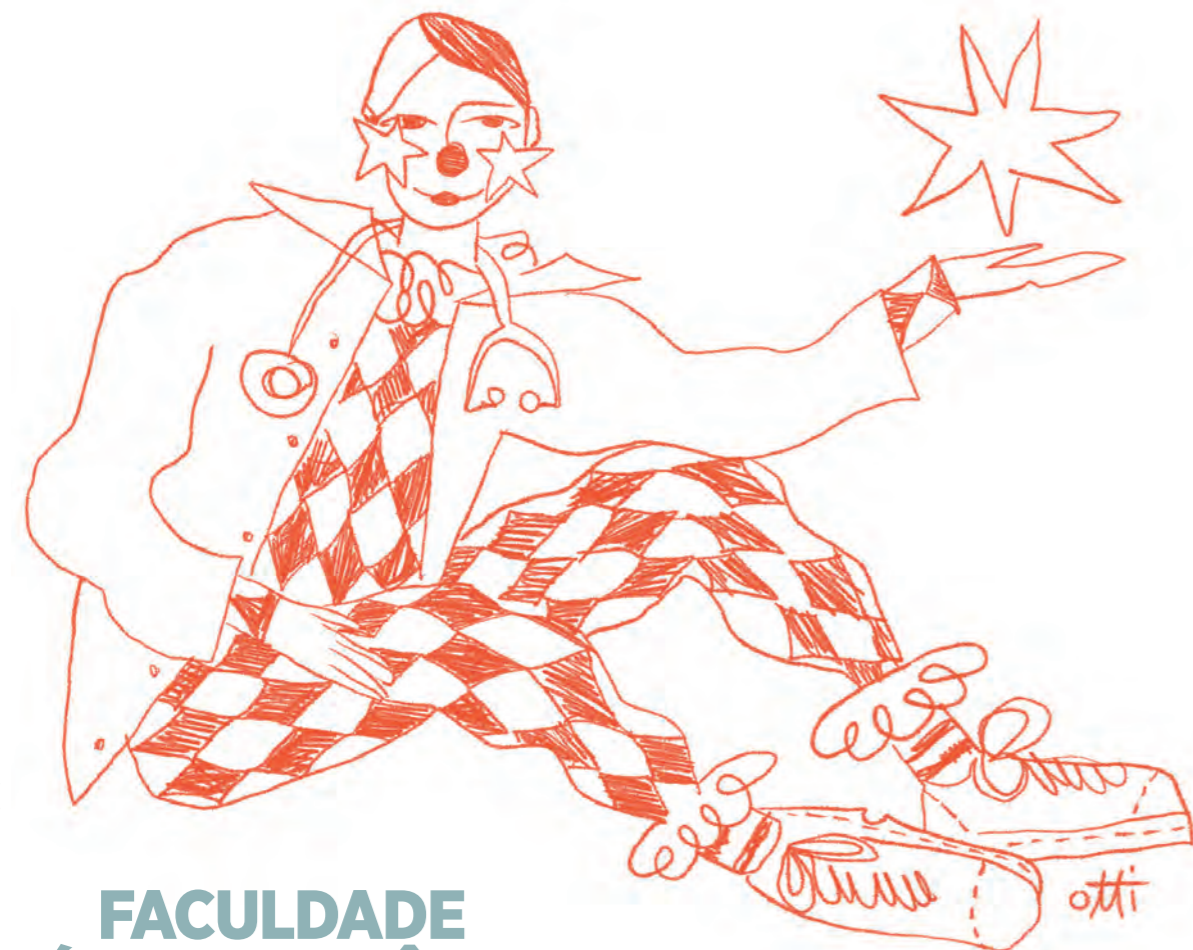
O Hospital Sírio-Libanês anunciou a chegada de Antônio José Rodrigues Pereira, conhecido como Tom Zé, como novo Diretor-geral Administrativo. Engenheiro, doutor em Administração pela FGV e especialista em gestão hospitalar, ele tem trajetória consolidada na saúde. Desde 2014, esteve à frente do complexo do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, um dos maiores sistemas hospitalares da América Latina. Também ocupou cargos de liderança no A.C. Camargo Cancer Center, Philips e PepsiCo. No Sírio-Libanês, Tom Zé vai dividir a liderança executiva com o médico Fernando Ganem, atual Diretor-geral Médico corporativo do Sírio-Libanês, em um modelo de cogestão que une experiência assistencial e expertise em gestão. Reconhecido pela atuação em transformação digital, inovação e eficiência operacional, o executivo chega para contribuir com uma nova etapa de crescimento, fortalecimento institucional e expansão estratégica da organização. ■



RECONHECIMENTO PÚBLICO: CONSOLIDADA A POSIÇÃO ENTRE AS MAIORES REFERÊNCIAS EM SAÚDE

HSL recebeu o selo All-Time Champion, concedido a hospitais presentes em todas as edições do ranking da Newsweek desde 2021

O Hospital Sírio-Libanês reforçou, em 2026, sua posição entre as principais instituições de saúde do mundo ao ser reconhecido, pelo sétimo ano consecutivo, no ranking World's Best Hospitals, produzido pela revista Newsweek em parceria com a Statista. A instituição alcançou sua melhor colocação global desde a criação do levantamento, figurando como o segundo melhor hospital do Brasil e recebendo o selo *All-Time Champion*, concedido aos hospitais presentes em todas as edições do ranking desde 2021. O reconhecimento se soma a outros resultados recentes que reforçam a reputação da instituição nas áreas de excelência assistencial, inovação e responsabilidade corporativa. O Sírio-Libanês também esteve presente nas 12 especialidades avaliadas pelo ranking World's Best Specialized Hospitals 2026 e integrou o World's Best Smart Hospitals 2026, voltado aos hospitais mais inovadores do mundo em tecnologia e digitalização da saúde. Além do destaque internacional, a instituição foi apontada como a empresa de saúde com melhor reputação do Brasil pelo quarto ano consecutivo no ranking Merco (Monitor Empresarial de Reputação Corporativa) Empresas 2025, liderando ainda o Merco Responsabilidade ESG no setor e figurando entre as melhores marcas empregadoras do país no Merco Talento. Segundo o diretor-geral do Sírio-Libanês, Fernando Ganem, a manutenção da excelência depende de investimento contínuo em formação médica, atualização científica e segurança do paciente. ■



FACULDADE SÍRIO-LIBANÊS APOSTA NA PALHAÇARIA PARA AMPLIAR FORMAÇÃO HUMANIZADA

Parceria com o Instituto Conta Gotas integra voluntariado jovem e reforça o valor do cuidado afetivo na saúde

A Faculdade Sírio-Libanês lançou, em abril, o Projeto de Palhaçaria, iniciativa desenvolvida em parceria com o Instituto Conta Gotas para promover humanização, empatia e solidariedade na formação dos alunos da graduação. Integrada ao programa de Voluntariado Jovem, a ação reúne estudantes em atividades inspiradas na arte da palhaçaria hospitalar. O projeto nasceu a partir de uma proposta da estudante de medicina Giselly Nanni Rodrigues e conta com apoio docente e institucional. A iniciativa reforça a importância do lúdico no cuidado em saúde, aproximando profissionais e pacientes de maneira mais humana e acolhedora. Além de levar alegria aos ambientes hospitalares, a parceria também contribui para ações de conscientização social e estímulo à doação de sangue. ■

SÍRIO-LIBANÊS E INSPER FIRMAM PARCERIA ESTRATÉGICA EM SAÚDE

Colaboração prevê ações conjuntas em ensino, pesquisa, inovação e impacto social, unindo excelência acadêmica e prática hospitalar

O Hospital Sírio-Libanês e o Insper anunciaram uma parceria estratégica voltada ao desenvolvimento de iniciativas em ensino, pesquisa, inovação e impacto social na saúde. O acordo prevê a criação de programas educacionais conjuntos, intercâmbio de estudantes, disciplinas eletivas e projetos aplicados no ambiente hospitalar. A cooperação também inclui projetos de Pesquisa & Desenvolvimento em parceria com a indústria, aproximação com startups e iniciativas em engenharia clínica e economia da saúde. O Sírio-Libanês atuará como campo de aplicação para soluções desenvolvidas pelo Insper, fortalecendo a integração entre conhecimento acadêmico e prática assistencial. Segundo as instituições, a parceria busca formar profissionais preparados para os desafios contemporâneos do setor e ampliar a produção de conhecimento com impacto para a sociedade brasileira. ■



RELATO INTEGRADO 2025 DESTACA O IMPACTO SOCIAL E A INOVAÇÃO

Documento reúne resultados assistenciais, avanços em ensino, pesquisa, sustentabilidade e compromisso com o fortalecimento do sistema de saúde

O Hospital Sírio-Libanês lançou seu Relato Integrado 2025, documento que apresenta os principais resultados da instituição em assistência, ensino, pesquisa, inovação e impacto social. Com o conceito “Impacto social que transforma”, o relatório reforça o posicionamento do Sírio-Libanês como um ecossistema de saúde voltado à excelência clínica e à geração de valor para a sociedade. Entre os destaques estão os mais de 38 mil pacientes internados no ano, a coordenação do cuidado de mais de 500 mil vidas em saúde populacional e os investimentos em inovação, inteligência artificial e sustentabilidade. O documento também evidencia ações ligadas ao Proadi-SUS, à formação de profissionais pela Faculdade Sírio-Libanês e à meta de reduzir em 50% as emissões de carbono até 2030. ■

ABCD: UM
DOS MAIORES
ESTUDOS SOBRE
DESENVOLVIMENTO
CEREBRAL
INFANTIL APONTA
CONSEQUÊNCIAS
DA CONEXÃO
PRECOCE PARA AS
CRIANÇAS

Meu primeiro

celular

Dar um smartphone a uma criança já foi visto como praticidade, recurso para manter contato, segurança, distração e até apoio no aprendizado.

Nos últimos anos, porém, essa percepção começou a mudar. O que parecia uma adaptação inevitável à vida contemporânea passou a ser observado com mais cautela por pediatras, psiquiatras e neurologistas e, agora, também pela ciência.

Um dos sinais mais contundentes vem de um dos maiores estudos sobre desenvolvimento cerebral infantil já realizados nos Estados Unidos: o Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. Recém-publicada na revista *Pediatrics*, uma análise derivada da pesquisa reuniu dados de mais de 10.500 crianças e adolescentes e trouxe um alerta importante: crianças que já possuíam smartphone aos 12 anos apresentavam maior risco de sintomas depressivos, obesidade e sono insuficiente ou de pior qualidade. Mais do que isso, os pesquisadores observaram um padrão consistente: quanto mais precoce o acesso ao aparelho, maiores os riscos associados.

O dado chama atenção não só pelo tamanho da amostra, mas pela convergência com os sintomas que os especialistas vêm observando nos consultórios. O celular deixou de ser apenas um objeto de comunicação. Nas mãos de uma criança, ele se tornou também um ambiente permanente de estímulo portátil, íntimo e interativo.

“A Sociedade Brasileira de Pediatria não recomenda que crianças com menos de 12 anos tenham um celular próprio. Tempo de tela é uma coisa; ter um aparelho próprio é outra”, afirma a neuropediatra do Hospital Sírio-Libanês, dra. Christiane Cobas. A distinção é central. Durante anos, o debate sobre infância e tecnologia girou em torno da

quantidade de horas diante das telas. Hoje, a discussão se desloca para outro ponto: não se trata apenas de quanto tempo, mas de como, quando e em que contexto esse acesso acontece.

UM CÉREBRO AINDA EM CONSTRUÇÃO

Durante a infância e a pré-adolescência, o cérebro está longe de ser uma estrutura pronta. Ele passa por um processo intenso de reorganização, com amadurecimento progressivo das áreas ligadas ao controle de impulsos, à tomada de decisão, ao planejamento, à atenção sustentada e à regulação emocional, especialmente no córtex pré-frontal, região central para as chamadas funções executivas.

É nesse período que a criança aprende a esperar, a tolerar frustrações, a sustentar o foco, a organizar pensamentos, a filtrar estímulos e a regular impulsos. Nenhuma dessas habilidades nasce pronta. Todas precisam ser desenvolvidas. O tempo de vazio, o tempo da criança ficar ociosa, aprender a ficar com ela mesma e lidar com isso, é importante para o desenvolvimento, explica a dra. Christiane. “Quando ela é exposta muito cedo a uma rede de recompensa imediata, tudo fica rápido demais. Não há tempo para o silêncio, para a espera, para a frustração”, completa.

Esse é um dos pontos centrais da preocupação. O smartphone oferece exatamente o oposto do que o cérebro infantil precisa para amadurecer bem: estímulo rápido, recompensa imediata, alternância constante e pouca tolerância ao vazio. Notificações, vídeos curtos, rolagem infinita, *likes* e respostas imediatas ativam os circuitos de recompensa ligados à dopamina, neurotransmissor associado à motivação, ao prazer e ao reforço comportamental.

+ Quando a criança é exposta muito cedo a uma rede de recompensa imediata, tudo fica rápido demais. Não há tempo para o silêncio, para a espera, para a frustração. Esse é um dos pontos centrais da preocupação. O smartphone oferece exatamente o oposto do que o cérebro infantil precisa para amadurecer bem.

Para a psiquiatra do Hospital Sírio-Libanês dra. Camila Símaro, o problema não está na tecnologia em si, mas no tipo de estímulo que ela oferece a um cérebro que ainda está aprendendo a se autorregular. “A gente não pode dar ao cérebro prazer o tempo todo, dopamina o tempo todo. Se isso acontece desde cedo, a criança passa a ter mais dificuldade de lidar com a espera, com a frustração e com atividades que exigem foco prolongado”, afirma.

O impacto sutil no início tende a ganhar importância no dia a dia, aparecendo cada vez mais: dificuldade de concentração, irritabilidade, baixa tolerância ao tédio, maior impulsividade e desinteresse por atividades que exigem esforço contínuo, como leitura

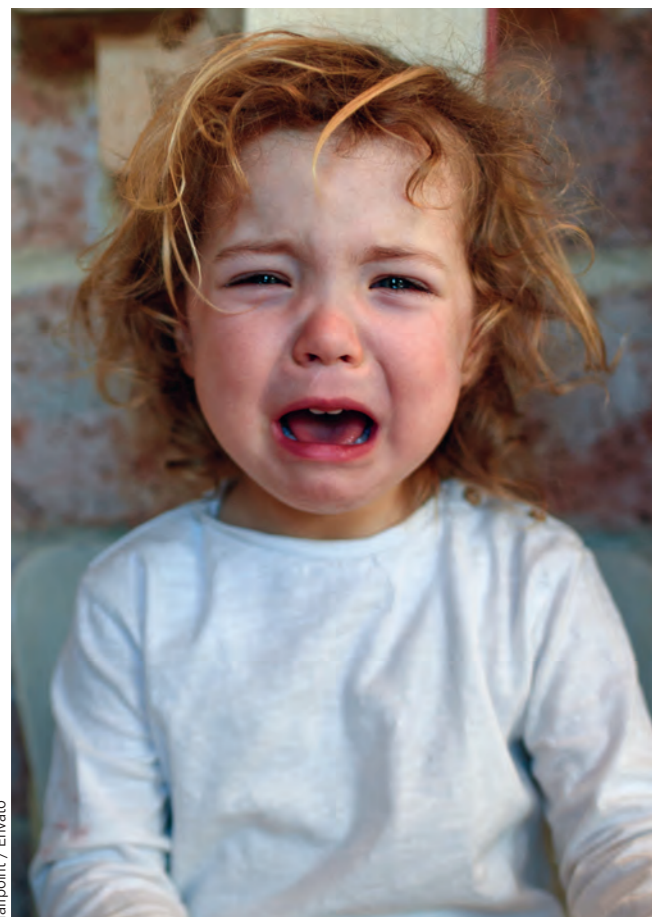




Getty Images / Unsplash+



Pressmaster / Envato



Halfpoint / Envato



Nick Fancher / Unsplash+

ou estudo. De acordo com as especialistas, às vezes os pais demoram a perceber a interferência do aparelho no desenvolvimento das crianças. “É comum os relatos dos pais virem acompanhados da suspeita de TDAH”, diz a dra. Camila. “Mas nem sempre se trata de um transtorno. Em muitos casos, o que existe é um padrão de exposição excessiva a estímulos muito rápidos e fragmentados, acrescenta a psicóloga clínica e hospitalar Paula Campos.”

A ATENÇÃO QUE NÃO AMADURECE

Entre as habilidades mais afetadas está o chamado controle inibitório, capacidade de bloquear estímulos irrelevantes para manter a atenção no que importa. É ele que permite a uma criança sustentar a atenção em sala de aula, ouvir alguém até o fim, assistir a um filme, esperar a vez e concluir uma tarefa. “Para eu prestar atenção em você, eu preciso inibir o resto, bloqueando o barulho ao redor. A criança exposta muito precocemente ao excesso de tela pode ter mais dificuldade de desenvolver esse controle”, afirma dra. Christiane.

O resultado é um padrão atencional mais fragmentado, menos tolerante à continuidade e mais dependente de novidade. Não por acaso, crescem os relatos de adolescentes que não conseguem assistir a um filme inteiro, ler um livro ou acompanhar uma aula sem alternar estímulos. Essa dificuldade alcança também as funções executivas: o conjunto de habilidades que permite planejar, organizar e executar ações. “Parece simples preparar o material escolar, organizar a mochila ou se organizar para sair no horário. Mas tudo isso exige planejamento. E o que vemos cada vez mais são adolescentes desorganizados, com dificuldade de estruturar e concluir atividades cotidianas”, diz a dra. Christiane.

PODA NEURAL: O QUE NÃO SE EXERCITA, SE PERDE

O cérebro infantil produz, nos primeiros anos de vida, um volume extraordinário de conexões neurais. Depois, passa por um processo contínuo de refinamento: conexões usadas com frequência se fortalecem; conexões pouco usadas tendem a ser eliminadas. É o que a neurociência chama de poda neural. “As sinapses que são estimuladas se fortalecem. As que não são tendem a ser podadas”, resume a dra. Christiane.

É por isso que o problema não está apenas no excesso de tela, mas no que ela substitui. Quando o celular ocupa o lugar do brincar, do tédio, da conversa, da imaginação, da espera, da frustração e do contato com o mundo real, ele não está apenas oferecendo estímulo, está deslocando experiências que são fundamentais para o desenvolvimento. De acordo com as especialistas, a criança precisa aprender a ficar sem fazer nada. É no vazio que surgem imaginação, elaboração, criatividade e autonomia psíquica.

BRINCAR É TREINO CEREBRAL

Há um equívoco persistente em tratar o brincar como tempo ocioso. Do ponto de vista do neurodesenvolvimento, brincar é trabalho cerebral de alta complexidade. É brincando que a criança aprende a esperar a vez, negociar regras, tolerar frustração, perder, ganhar, improvisar, testar limites, observar o outro e reparar conflitos.

“É brincando que a criança aprende”, dizem as especialistas. Ela aprende troca de turno, aprende a esperar, a negociar, a lidar com a frustração. Essas habilidades não se desenvolvem da mesma forma quando a relação principal é com um aparelho. A perda não é apenas cognitiva. É também social.

Brincadeiras, disputas e pequenas frustrações entre crianças são parte do treino

“É brincando que a criança aprende”, dizem as especialistas. Ela aprende troca de turno, aprende a esperar, a negociar, a lidar com a frustração. Essas habilidades não se desenvolvem da mesma forma quando a relação principal é com um aparelho. A perda não é apenas cognitiva. É também social.

cotidiano da empatia, da comunicação e da regulação emocional para a vida adulta. De acordo com a psiquiatra dra. Camila, a infância é um período em que o aprendizado emocional acontece pelo contato humano. “Quando isso é substituído por interações digitais constantes, pode haver um empobrecimento dessa experiência.”

SONO, CORPO E METABOLISMO

O impacto do uso precoce do celular não se limita ao comportamento. Ele alcança também o corpo. Segundo os dados publicados na Pediatrics, a associação entre uso precoce de smartphones e distúrbios do sono foi um dos achados mais consistentes. A luz emitida pelas telas interfere na produção de melatonina, hormônio essencial para a

+ Outro ponto de preocupação é a relação entre smartphone, redes sociais e sofrimento emocional. Na infância e na adolescência, quando identidade, autoestima e pertencimento ainda estão em formação, a exposição precoce a redes sociais pode intensificar comparação, insegurança e dependência de validação externa.

Getty Images / Unsplash+



regulação do ciclo sono-vigília. Além disso, o conteúdo consumido costuma manter o cérebro em estado de alerta.

A recomendação é que a criança vá para o quarto sem celular. Nossas entrevistadas são unânimes em afirmar que: hora de dormir é hora de dormir. Escovar os dentes, colocar o pijama, ir para o quarto, no máximo ler algumas páginas de um livro, apagar a luz e dormir.

A psicóloga Paula observa que um padrão crescente presente na clínica são crianças com queixas típicas de adultos: insônia, ansiedade e dificuldade de concentração. “O celular pode não ser o único fator, mas, no decorrer do tratamento, revela-se com frequência elemento central nesse cenário”, afirma.

O impacto se estende ao metabolismo. O estudo também encontrou associação entre uso precoce de smartphones e maior risco de obesidade. A relação é multifatorial: sedentarismo, pior qualidade de sono, desorganização alimentar e redução do gasto energético. Isso ocorre porque muitas crianças passam a comer de forma automática, sem atenção aos sinais do próprio corpo, enquanto estão no celular. Isso interfere na percepção de fome e saciedade, esclarecem as entrevistadas.

DEPENDÊNCIA, COMPARAÇÃO E SOFRIMENTO PSÍQUICO

Outro ponto de preocupação é a relação entre smartphone, redes sociais e sofrimento emocional. Na infância e na adolescência,

quando identidade, autoestima e pertencimento ainda estão em formação, a exposição precoce a redes sociais pode intensificar comparação, insegurança e dependência de validação externa. Como, com o aparelho celular, a rede de recompensa é muito intensamente ativada, crianças e adolescentes passam a precisar de reconhecimento o tempo todo.

Curtidas, visualizações, respostas e aprovação criam um circuito rápido, repetitivo e emocionalmente desgastante. “O que está ali não é a vida real”, lembra a dra. Camila. Mas, para quem ainda está construindo repertório emocional, isso nem sempre é evidente.

O QUE FAZER

Especialistas são unânimes: não se trata de demonizar a tecnologia, mas de mediar seu uso com responsabilidade.

- Antes dos 2 anos: zero tela.
- Dos 2 aos 5: no máximo uma hora por dia.
- Dos 6 aos 12: até duas horas.
- Dos 12 aos 18: até três horas, com supervisão.

Mais importante do que contar minutos, porém, é proteger contexto, presença e vínculo. A melhor ferramenta é o exemplo. Conforme afirmam os especialistas, a criança aprende muito mais pelo que observa dos pais do que pelo que escuta. Não será eficiente orientar os filhos a deixarem o celular de lado, se pais e cuidadores não se desconectarem de seus aparelhos. Qualquer mediação real começa pelos adultos: é preciso limitar o próprio uso, sustentar presença, tolerar o incômodo e reassumir o lugar de autoridade. Porque, no fim, a questão não é apenas quando dar um celular a uma criança. É o que ela deixa de viver quando ele chega cedo demais. ■



Lithumphoto/Envato



UM MERGULHO NECESSÁRIO

Natação e atividades aquáticas retornam
ao centro do debate sobre saúde



Em um cotidiano marcado por excesso de telas, sedentarismo crescente e níveis persistentes de estresse, a água, associada a cuidado e equilíbrio, volta a ocupar espaço relevante nas discussões científicas sobre saúde. Mais do que prática esportiva convencional, atividades aquáticas como natação, hidroginástica, mergulho recreativo e até experiências de imersão terapêutica vêm sendo progressivamente reconhecidas por seus efeitos integrados sobre o corpo e a mente.

Durante décadas, a natação foi amplamente recomendada por médicos como uma das formas mais completas de exercício físico. Sua principal vantagem está na combinação entre baixo impacto articular e alto gasto energético, o que a torna possível para diferentes perfis: crianças em fase de desenvolvimento, adultos em busca de condicionamento e idosos que precisam preservar mobilidade e força com segurança.

Indivíduos com limitações musculoesqueléticas podem encontrar no ambiente aquático uma possibilidade de movimento que muitas vezes não é viável em solo.

Isso se explica por características próprias da água. Ao reduzir significativamente a ação da gravidade, o meio aquático permite movimentos mais amplos e seguros, ao mesmo tempo em que oferece resistência constante, favorecendo o fortalecimento muscular e o trabalho cardiorrespiratório. “Todas as atividades na água têm benefícios, principalmente por conta da diminuição da sobrecarga articular e da possibilidade de melhorar o condicionamento com menos impacto”, afirma a cardiologista do Hospital Sírio-Libanês Patrícia Oliveira, que é especialista em cardiologia do exercício.

Segundo ela, a natação e outras modalidades aquáticas podem promover melhora da capacidade funcional, da resistência aeróbica e do funcionamento do coração — com efeitos comparáveis aos de exercícios como caminhada, corrida e bicicleta —, desde que realizadas com intensidade adequada.

Esse ponto ajuda a desfazer um pensamento equivocado comum: o de que, por ser feita na água, a atividade aquática seria necessariamente leve. Não é. Tudo depende da modalidade praticada, da carga empregada e do esforço exigido. Uma hidroginástica voltada a iniciantes ou idosos pode ter baixa intensidade, enquanto versões com maior resistência, acessórios ou técnicas específicas podem atingir um nível de exigência cardiovascular semelhante ao de exercícios realizados fora da piscina. O mesmo vale para a natação: há grande diferença entre um treino técnico básico e uma sessão estruturada com velocidade e continuidade.

Por isso, a recomendação de avaliação médica antes de começar não depende apenas do tipo de atividade, mas do perfil de quem pratica. Pessoas já ativas e que pretendem iniciar uma modalidade aquática leve podem não precisar de uma investigação prévia mais detalhada. Já sedentários, indivíduos com doenças conhecidas ou quem pretende se engajar em treinos mais intensos devem passar por avaliação clínica. “Quando a pessoa vai iniciar uma atividade física, a gente precisa entender quem é essa pessoa e qual intensidade ela vai fazer”, diz a especialista.

Do ponto de vista cardiovascular, os ganhos são relevantes. Como a natação mobiliza grandes grupos musculares ao mesmo tempo, membros superiores, inferiores, tronco e musculatura estabilizadora, ela exige coordenação respiratória e trabalho corporal amplo. Isso contribui para a redução da pressão arterial, aumento da capacidade cardiorrespiratória, melhora da circulação venosa e adaptação mais eficiente do sistema cardiovascular ao esforço. Não à toa, estudos já apontam que exercícios aquáticos podem trazer benefícios semelhantes aos observados em modalidades aeróbicas tradicionais.

Mas os especialistas fazem uma ressalva importante: para a saúde do coração, mais intensidade nem sempre significa mais benefício. De acordo com a cardiologista, o exercício moderado tende a oferecer a melhor relação entre

+ Do ponto de vista cardiovascular, os ganhos são relevantes. Como a natação mobiliza grandes grupos musculares ao mesmo tempo, membros superiores, inferiores, tronco e musculatura estabilizadora, ela exige coordenação respiratória e trabalho corporal amplo. Isso contribui para a redução da pressão arterial, aumento da capacidade cardiorrespiratória, melhora da circulação venosa e adaptação mais eficiente do sistema cardiovascular ao esforço.



Edoardo Cugghi / Unsplash+

Getty Images / Unsplash+



Se, no campo físico, os benefícios já são relativamente conhecidos, a associação entre água e saúde mental vem ganhando atenção especial. A imersão parece favorecer relaxamento, introspecção e regulação emocional. O ambiente aquático altera a percepção do corpo e dos estímulos externos: reduz ruídos, modifica a sensação de peso e cria uma experiência mais concentrada na respiração e no ritmo do próprio movimento.

eficácia e segurança. “Na prática, trata-se daquele esforço em que a pessoa consegue conversar, mas não cantar”, explica. Também não é necessário suar muito para que a atividade funcione. A sudorese depende de fatores individuais e de termorregulação, não sendo um marcador confiável de eficiência do exercício.

Se, no campo físico, os benefícios já são relativamente conhecidos, a associação entre água e saúde mental vem ganhando atenção especial. A imersão parece favorecer relaxamento, introspecção e regulação emocional. O ambiente aquático altera a percepção do corpo e dos estímulos externos: reduz ruídos, modifica a sensação de peso e cria uma experiência mais concentrada na respiração e no ritmo do próprio movimento. Para muita gente, isso produz uma sensação subjetiva de desaceleração difícil de reproduzir em outras modalidades.

Embora as evidências nesta área ainda sejam menos robustas que as existentes para os efeitos cardiovasculares e musculoesqueléticos, já há trabalhos apontando redução do estresse, melhora do sono e auxílio no controle de quadros depressivos associados a atividades na água. Esse efeito não depende exclusivamente da natação. Modalidades como hidroginástica também vêm sendo relacionadas à melhora do bem-estar, especialmente quando praticadas de forma regular e em contextos acolhedores.

Outro aspecto importante é a eficiência das atividades aquáticas na reabilitação e na manutenção do movimento em pessoas com dor ou restrições articulares. A água não “cura” problemas ortopédicos por si só, mas pode permitir que o indivíduo preserve condicionamento e resistência aeróbica enquanto reduz a sobrecarga sobre joelhos, quadris e coluna. Isso ajuda a explicar por que a piscina continua sendo um recurso valioso em programas de prevenção e recuperação funcional.

Também existe uma memória cultural forte em torno da natação como modalidade recomendada para crianças com problemas res-

piratórios. Essa associação tem fundamento parcial: o treino respiratório e a cadência do exercício podem favorecer controle corporal e condicionamento. Por outro lado, especialistas lembram que o cloro pode agir como irritante em algumas pessoas, especialmente asmáticos, e que hoje já se sabe que outras modalidades também podem trazer benefícios semelhantes, desde que bem orientadas.

Apesar de todas essas vantagens, há um obstáculo concreto: o acesso. Diferentemente da caminhada ou da corrida, atividades aquáticas dependem de estrutura, manutenção e controle sanitário, o que as torna menos democráticas. Em muitas cidades, o fechamento de academias com piscina e o alto custo de clubes e centros esportivos vêm restringindo o contato da população com esse tipo de prática. Isso não significa, necessariamente, uma perda irreparável para a saúde pública, já que outros exercícios aeróbicos podem cumprir funções semelhantes. Mas representa, sem dúvida, o encolhimento de uma modalidade que oferece uma combinação rara de benefícios musculares, cardiovasculares e subjetivos.

As diretrizes atuais recomendam entre 150 e 300 minutos semanais de atividade física aeróbica moderada, além de exercícios de fortalecimento muscular ao longo da semana. No caso da natação ou da hidroginástica, a lógica é a mesma: a regularidade importa mais do que a idealização da modalidade perfeita. Duas ou três sessões semanais, combinadas com treino de força, já podem compor uma rotina eficaz.

Num momento em que cresce a preocupação com saúde mental, doenças crônicas e perda de mobilidade ao longo da vida, as atividades aquáticas voltam a fazer sentido não só como prática esportiva, mas como estratégia ampla de cuidado. Elas não substituem todas as outras formas de exercício, nem precisam ser tratadas como solução mágica. Mas seguem oferecendo algo precioso: uma maneira de mover o corpo com potência e gentileza ao mesmo tempo. ■

Getty Images / Unsplash+





Ramsés Cervantes / Unsplash

MUITO ALÉM DA

ARDÊNCIA

A NOVA LINGUAGEM DAS PIMENTAS NA GASTRONOMIA

Yavar Aziz / Unsplash





Olga Bodnani / Unsplash

Por muito tempo, medir a intensidade de uma pimenta era quase um esporte: quem aguentava mais? Hoje, chefs, mixologistas e pesquisadores deslocam o foco do “quanto arde” para “como arde”. A picância deixa de ser um teste de resistência para se tornar experiência sensorial em camadas: um calor que pode começar adocicado, evoluir para notas defumadas, provocar leve dormência (como na pimenta de Sichuan) ou deixar um rastro floral e persistente no paladar.

Essa mudança acompanha uma transformação mais ampla na gastronomia contemporânea, que valoriza complexidade, origem e equilíbrio. Em cozinhas de alta gastronomia e bares autorais, pimentas passam a ser tratadas como especiarias aromáticas, não apenas agentes de ardor. Variedades como jalapeño, habanero, dedo-de-moça, chipotle e a própria Sichuan são escolhidas não só pelo nível de capsaicina, o composto responsável pela sensação de queimação, mas por seus perfis sensoriais.

“Há pimentas que aquecem lentamente, outras que explodem e desaparecem rápido, algumas que trazem notas frutadas ou terrosas. De acordo com alguns especialistas, é quase como degustar vinho. O uso mais refinado desse ingrediente permite integrar a picância sem sobrepor sabores, criando pratos mais equilibrados.

Na coquetelaria, a tendência ganha ainda mais espaço. Bartenders usam infusões, tinturas e óleos de pimenta para construir drinks com camadas sensoriais. O picante pode surgir no final, prolongando a experiência, ou contrastar com elementos doces e ácidos. O objetivo é que a pimenta traga textura e duração para cada gole e que o cliente consiga perceber o tempo do drink.



Arya Foto / Unsplash

MAS O QUE ACONTECE NO CORPO QUANDO SENTIMOS ESSA ARDÊNCIA?

De acordo com a nutricionista do Hospital Sírio-Libanês Paloma Oliveira, a capsaicina interage com receptores nervosos responsáveis por detectar calor, especialmente o TRPV1, enganando o cérebro ao simular uma sensação térmica intensa. É por isso que o organismo reage com suor, aumento da frequência cardíaca e, em alguns casos, uma leve euforia.

Esse efeito fisiológico está no centro de estudos que investigam possíveis benefícios das pimentas. Pesquisas indicam que a capsaicina pode aumentar temporariamente o metabolismo, elevando o gasto energético após o consumo. Um artigo publicado no American Journal of Clinical Nutrition sugere que compostos picantes podem contribuir modestamente para a termogênese – o processo de produção de calor pelo corpo.

+ Há pimentas que aquecem lentamente, outras que explodem e desaparecem rápido, algumas que trazem notas frutadas ou terrosas. De acordo com alguns especialistas, é quase como degustar vinho. O uso mais refinado desse ingrediente permite integrar a picância sem sobrepor sabores, criando pratos mais equilibrados.

Além disso, há evidências de propriedades anti-inflamatórias. Segundo revisão da Harvard T.H. Chan School of Public Health, a capsaicina apresenta potencial para modular processos inflamatórios e até atuar na regulação da dor, sendo estudada inclusive em aplicações tópicas e terapêuticas. Paloma Oliveira acrescenta que constância, equilíbrio e alimentação variada são a chave para todo benefício à saúde adquirido pela alimentação. A capsaicina, por exemplo, tem potencial para modular inflamações, mas não para tratá-las.

Do ponto de vista cultural, a redescoberta das pimentas dialoga com tradições antigas. O que muda agora é a forma como esse repertório é reinterpretado globalmente, com técnicas contemporâneas e uma linguagem sensorial mais sofisticada.



Cala Mitysy / Shutterstock



New Africa / Shutterstock



Marco Palumbo / Unsplash

“A substância tem a ação anti-inflamatória e analgésica, especialmente, no uso tópico, apresentada em pomadas e cremes”, explica.

Outro campo de interesse envolve a relação entre picância, saciedade e microbiota intestinal. Estudos preliminares apontam que alimentos picantes podem influenciar a sensação de plenitude após as refeições, possivelmente reduzindo a ingestão calórica. Pesquisadores também investigam como a capsaicina pode impactar a composição da microbiota, favorecendo o crescimento de determinadas bactérias benéficas. Mas os resultados ainda são inconclusivos e dependem de diversos fatores dietéticos.

Apesar dos potenciais benefícios, o consumo de pimentas exige moderação e atenção a condições individuais. Pessoas com gastrite, refluxo gastroesofágico ou síndrome do intestino irritável podem apresentar sensibilidade aumentada à capsaicina, com sintomas como queimação, dor abdominal e desconforto digestivo. “Não é que a pimenta cause esses problemas, mas ela pode exacerbar quadros já existentes”, explica o gastroenterologista Dr. Alfredo Salim Helito, do Hospital Sírio-Libanês.

Também é importante considerar a forma de preparo. Pimentas muito concentradas, extratos ou molhos ultraprocessados podem ter efeitos mais intensos e menos previsíveis. Já o uso culinário equilibrado tende a ser melhor tolerado e mais integrado à alimentação cotidiana.

Do ponto de vista cultural, a redescoberta das pimentas dialoga com tradições antigas. Cozinhas como a mexicana, tailandesa, indiana e chinesa sempre valorizaram nuances de picância. O que muda agora é a forma como esse repertório é reinterpretado globalmente, com técnicas contemporâneas e uma linguagem sensorial mais sofisticada.

No Brasil, essa valorização também impulsiona o interesse por variedades nativas e regionais, como a pimenta-de-cheiro, a cumari e a murupi. Pequenos produtores ganham visibilidade, e chefs passam a explorar *terroirs* e modos de cultivo, ampliando o repertório gastronômico.

No fim, a nova abordagem das pimentas reflete uma mudança de paradigma: do excesso à nuance, da intensidade bruta à experiência construída. Mais do que arder, a pimenta agora conta uma história e convida o paladar a percorrê-la, camada por camada. ■

Rifat Ahmed Ritui / Unsplash



Antártida, A ÚLTIMA FRONTEIRA

PEQUENOS E
ULTRACONFORTÁVEIS
NAVIOS LEVAM
ANUALMENTE VIAJANTES
PARA DESBRAVAR
O INCOMPARÁVEL
TERRITÓRIO ANTÁRTICO
EM AVENTURAS
INESQUECÍVEIS





Freydenn G. Jonsson / Unsplash

A brisa gelada toca o rosto. No horizonte, infinitos tons de azul emolduram picos nevados impressionantes e icebergs dos formatos e tamanhos mais peculiares. O silêncio é brevemente rompido pelo vaivém das ondas, pelo zunir do vento ou pelo suave estalo do gelo.

Chamada por muitos de “última fronteira”, a Antártida, território mais remoto do nosso planeta, oferece mesmo uma experiência sem igual.

Embora seja ainda extremamente controlado, o turismo por ali nunca foi tão prático e acessível, com diversos pequenos navios explorando, entre dezembro e março de cada ano (verão no hemisfério sul), península, ilhas e parte da porção continental antártica em roteiros repletos de aventura e conforto.

A jornada da *bucket list* de muita gente costuma ter início e fim na argentina Ushuaia ou na chilena Puerto Williams, ambas cidades localizadas no extremo sul do continente americano. Dali, pequenos navios saem rumo à Antártida, atravessando a Passagem de Drake, considerada um dos trechos de mar mais insustentáveis do planeta.

Apesar do trecho se mostrar muitas vezes impiedoso, com ondas de mais de dez metros de altura, é considerado um importante rito de passagem para uma boa aventura antártica, sobretudo para viajantes fascinados com as aventuras de Shackleton e outros grandes exploradores antárticos.

Mas a travessia do Drake não é fundamental: cada vez mais roteiros oferecem a possibilidade de voar até a base chilena de King George Island, tanto na ida quanto na volta, otimizando ainda mais o tempo do viajante no continente branco. Até porque, uma vez na Antártida, a tranquilidade absoluta impera, sempre.

UMA JORNADA SENSORIAL

Com a luz presente praticamente o dia inteiro durante os meses do verão, a Antártida se revela sem pressa, em muitos tons de branco e azul.

O destino é completamente alheio às multidões. Ali, apenas navios de pequeno porte podem desembarcar, garantindo imersão completa – e com quase ninguém mais à vista.

Armados das mais avançadas tecnologias, cruzeiros de expedição percorrem as mesmas rotas marítimas pelas quais passaram tantos exploradores em outros tempos, propondo itinerários muito ativos e cheios de conforto.

A escolha do navio faz toda a diferença na aventura. Afinal, por mais de uma semana esse hotel flutuante é não apenas o endereço certo para descansar, relaxar, aproveitar refeições, palestras e happy hours, como também é seu *staff* que planeja minuciosamente cada desembarque e excursão no destino.

As embarcações autorizadas a desembarcar na Antártida são deliberadamente menores, a maioria com capacidade para menos de 200 passageiros, como acontece em armadoras como Silversea e Swan Hellenic. Aliás, é possível até fazer uma expedição antártica todinha em português, como propõe a *private expedition* da Latitudes – Viagens de Conhecimento agendada para o começo de 2027 em um dos navios da Aurora Expeditions.

Isso garante um equilíbrio delicado e preciso entre aventura e conservação, com gastronomia, instalações e serviços de primeira inclusão. Além, é claro, do acompanhamento constante de especialistas (biólogos, geógrafos,

historiadores) que transformam os *lounges* das embarcações em pequenas extensões do mágico continente durante suas palestras.

Os desembarques antárticos costumam acontecer pelo menos duas vezes ao dia, em distintos pontos. Dependendo das condições climáticas, é possível sair em caminhadas guiadas (sobre seixos, rochas ou neve) e passeios em botes zodiac, passear de caiaque entre icebergs, visitar antigas bases de pesquisa transformadas em museus. Tudo com impressionante beleza cenográfica e contínua observação de vida selvagem.

Entre caminhadas por colônias gigantescas de diferentes espécies de pinguins, avistamentos de focas e passeios entre baleias e icebergs, dá ainda para enviar um cartão-postal aos amigos no adorável posto do “correio do fim do mundo”, instalado na bela Port Lockroy, antiga base militar britânica.

No retorno de cada saída, o ambiente quente e acolhedor do navio espera os turistas com ótimos vinhos, revigorantes cafés, refeições caprichadas e muito bate-papo com os companheiros de aventura.

E, mesmo dentro da embarcação, as paisagens arrebatadoras do lado de fora seguem sendo protagonistas – como na navegação pelo espetacular Gerlache Straight, um estreito canal entre montanhas nevadas e icebergs que cria a ilusão de espelhos hipnotizantes no mar. É impossível não ficar debruçado sobre os decks externos do navio, com uma bela taça de vinho ou um chocolate quente entre as mãos, contemplando tamanho capricho da natureza.

Ao final da viagem, os mais ousados ainda podem mergulhar brevemente nas gélidas águas antárticas no chamado *polar plunge*. O encerramento perfeito para uma travessia tão completa e impactante, que felizmente não termina quando pisamos novamente em terra firme. ■



Getty Images / Unsplash



Luuk Wouters / Unsplash

Farol Les Éclaireurs, no Canal de Beagle, em Ushuaia, ponto de partida de muitas expedições rumo à Antártida



Getty Images / Unsplash



Um grupo de cormorões descansa sobre um iceberg no Atlântico Sul, em uma expedição que percorreu a Península Antártica e as Ilhas Malvinas



SÍRIO-LIBANÊS



Unidade Itaim: a escalção da sua saúde

**Onze especialidades médicas. Um único endereço.
Um time para defender seu corpo o ano inteiro.**

Aqui, você conta com uma equipe completa e integrada para cuidar da sua saúde.

- ✓ Cirurgia Geral
- ✓ Clínica Médica
- ✓ Dermatologia
- ✓ Endocrinologia
- ✓ Gastroenterologia
- ✓ Ginecologia
- ✓ Neurologia
- ✓ Pediatria
- ✓ Pneumologia
- ✓ Reumatologia
- ✓ Urologia

Tudo no mesmo lugar, com a excelência do Sírio-Libanês.



Quando seu corpo está em jogo, nossa Ortopedia entra em campo.

**Atendimento especializado, estrutura completa
e cuidado integrado do diagnóstico à recuperação.**

Especialistas qualificados



Coluna



Joelho



Mão



Ombro



Oncologia
Ortopédica



Ortopedia
Pediátrica



Quadril



Tornozelo
e Pé

Estrutura completa

- Centros cirúrgicos
- Cirurgia robótica
- Consultórios
- Curativos e retirada de pontos
- Infiltrações intra e extra-articulares
- Sala de procedimentos e sala de gesso
- Troca de imobilizações

Atendimento multidisciplinar, para crianças e adultos.



Sírio-Libanês | Unidade 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)

Agendamentos: 11 3394-5007

Acese o QR Code e saiba mais:



Centro de Ortopedia | Itaim

Rua Joaquim Floriano, 533 - 12º andar - Itaim Bibi - São Paulo/SP
Atendimento **com ou sem agendamento**: de segunda a sexta-feira, das 7h às 19h (exceto feriados)

Agendamentos: 11 3394-5007



Núcleo de Ortopedia | Bela Vista

Rua Dona Adma Jafet, 115 - Bela Vista - São Paulo/SP
Atendimento com hora marcada: de segunda a sexta-feira, das 7h às 19h (exceto feriados), e atendimento 24 horas para urgências ortopédicas e procedimentos cirúrgicos

Agendamentos: 11 3394-5007

Estudar não é uma fase, é uma obrigação contínua

Em tempos de respostas rápidas e atenção fragmentada, a mensagem do **Prof. Dr. Marcel Cerqueira Cesar Machado** ecoa como um princípio essencial: estudar, sempre — porque é daí que vem a capacidade de salvar vidas

Um dos nomes que ilustram o padrão de excelência necessário à saúde, o Prof. Dr. Marcel Cerqueira Cesar Machado tem sua trajetória marcada por uma atuação que integra competência clínica, ensino, pesquisa e compromisso com o cuidado centrado no paciente. Ao longo dos anos, contribuiu para o fortalecimento de protocolos assistenciais, assim como para a cultura de segurança e a medicina baseada em evidências, pilares que sustentam o reconhecimento nacional e internacional do Sírrio-Libanês. Fazem parte de seu legado à instituição a articulação de talentos e o incentivo ao conhecimento. Conduzida pela *publisher* da VIVER, Sylvia Sabie, esta entrevista pretende celebrar a trajetória e reconhecer a contribuição decisiva de Dr. Marcel para a medicina, além de ser inspiradora para a comunidade de estudantes de Medicina que tem preenchido os corredores da Faculdade Sírrio-Libanês.

O senhor costuma dizer que copiar boas práticas não é um problema, mas um atalho. Como isso se aplica à medicina e à gestão hospitalar?

Não há demérito nenhum em copiar. Pelo contrário. Copiar é encurtar processos. Quem desconhece o passado está condenado a repeti-lo. A ideia é usar modelos que já deram certo para, depois, criar novos mode-

los e competir melhor. Foi assim que muitos países avançaram e pode ser assim também na medicina.

O que ainda falta para um hospital como o nosso dar um salto de qualidade?

Mais do que equipamento, o hospital precisa de gente. Precisamos identificar talentos, trazer bons profissionais e, principalmente, reter quem já está aqui. Não podemos perder pessoas que têm potencial para crescer dentro da instituição.

O senhor defende uma maior internacionalização. Como isso poderia acontecer na prática?

Na minha opinião, trazer profissionais de fora é mais eficiente do que mandar os nossos para fora. Quando um médico vai, ele aprende sozinho. Quando um grande especialista vem, ele influencia dezenas. Isso multiplica conhecimento. Além disso, podemos buscar professores experientes, muitas vezes já aposentados em outros países, que ainda têm muito a ensinar. Um único profissional desse nível pode transformar uma equipe inteira.

Essa troca internacional também impactaria a formação médica?

Sem dúvida. A presença desses profissionais eleva o nível da formação, da prática

clínica e da pesquisa. É um ganho para a faculdade, para o hospital e para os pacientes.

O senhor também menciona a importância de investir em casos complexos, como doenças raras. Por quê?

Resolver casos difíceis faz diferença para todos. Para o paciente, para os médicos e para a instituição. Um hospital que se propõe a diagnosticar o que ninguém conseguiu diagnosticar se torna referência. Mas, para isso, é preciso conhecimento. Diagnóstico depende de estudo. Você estuda, conhece. Conhece, procura. Procura e então acha.

O senhor poderia dar um exemplo disso na prática?

Um paciente chegou em coma, com suspeita de problema hepático. Mas, conhecendo outras possibilidades, identifiquei um defeito no ciclo da ureia — algo raro em adultos. O tratamento era outro. O paciente saiu do coma e foi para casa. Um conhecimento específico salvou uma vida.

O senhor é conhecido por incentivar muito suas equipes. De onde vem essa postura?

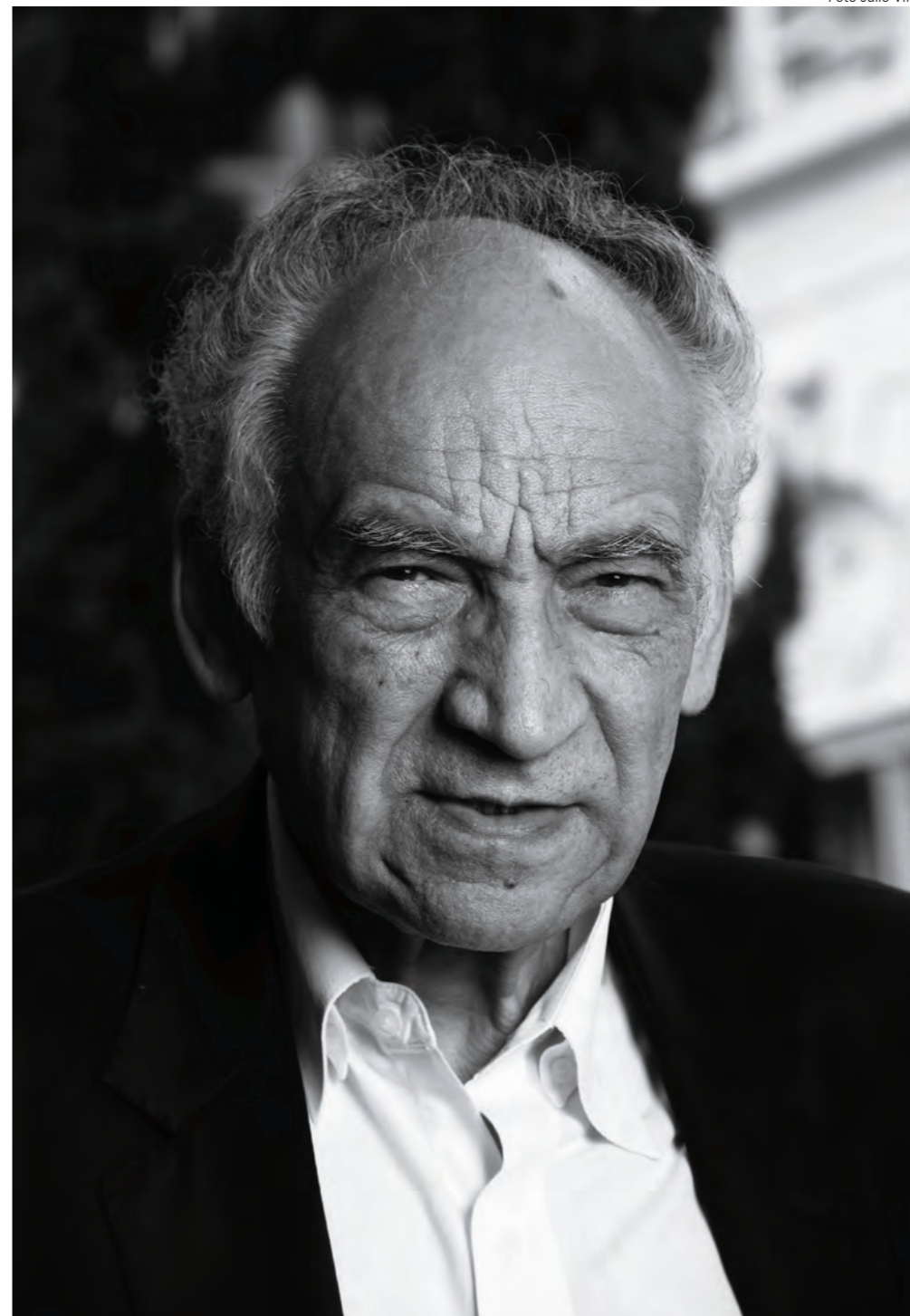
É simples: se quem trabalha com você não cresce, você não está sendo ajudado — está sendo atrapalhado. Por isso, sempre investi na formação da equipe. Congresso, atualização, estudo contínuo. Medicina exige aprendizado permanente.

O senhor continua estudando até hoje?

Sempre. Fiz cursos de bioquímica depois de formado, e voltei a estudar anos depois porque a ciência evolui. O que você aprendeu lá atrás deixa de ser suficiente. Estudar não é uma fase. É uma obrigação contínua.

Como orientar um jovem que está começando na medicina hoje?

Foto Julio Vilela



Primeiro, aprender o que é ciência. Saber ler, interpretar, questionar. E nunca perder o hábito de estudar. O conhecimento se deteriora com o tempo. Se você não se atualiza, fica para trás.

O senhor costuma falar muito sobre “missão”. O que isso significa na sua trajetória?

Cumprir a missão, independentemente das dificuldades. Sem perguntar por quê, nem para quê. Aprendi isso cedo. Com 12 anos, morando sozinho para estudar, precisei criar disciplina. Ou eu fazia o que precisava ser feito, ou não chegaria a lugar nenhum. Essa disciplina foi determinante na minha carreira. Não é só inteligência. É método, constância e esforço. Você define o que quer ser e trabalha para isso todos os dias.

O senhor acredita que isso está mudando nas novas gerações?

Não dá para generalizar. Sempre haverá pessoas dedicadas. Mas aprender exige esforço. Isso nunca muda. O desafio hoje é maior, porque há muita distração. Mas o princípio continua o mesmo: quem estuda mais, entende mais e trata melhor.

O Brasil evoluiu na medicina ao longo da sua carreira?

Muito. Quando me formei, a expectativa de vida era em torno de 45 anos e as doenças infecciosas eram a principal causa de morte. Hoje, vivemos mais e lidamos com doenças crônicas, como nos países desenvolvidos. Isso mostra que avançamos.

O senhor é otimista em relação ao futuro?

Temos que ser. Se você não for otimista, não faz sentido continuar. O mundo melhora com o tempo — e a medicina também. Mesmo com dificuldades, vai melhorar. ■

CANETAS E MA GRE CE DO RAS

*ENTRE A
REVOLUÇÃO TERAPÊUTICA
E O USO SEM CONTROLE*

AVANÇO IMPORTANTE DA MEDICINA QUE PODE SER COMPROMETIDO PELO USO BANALIZADO



“Anorexia do Ozempic”: o que está por trás do termo

Expressões como “Ozempic anorexia” ou “agonorexia” ganharam espaço na mídia para descrever quadros de emagrecimento acentuado associado ao uso de agonistas de GLP-1. Do ponto de vista médico, porém, esses termos não correspondem a diagnósticos formais. “O que vemos não é um novo transtorno, mas a possibilidade de esses medicamentos interagirem com vulnerabilidades pré-existentes”, explica dr. Renato Zilli. “Eles podem precipitar ou agravar quadros de restrição alimentar em pessoas predispostas.”

Ainda não há evidência robusta de uma epidemia diretamente causada por essas drogas, mas o alerta é consistente. “É cedo para afirmar causalidade forte, mas seria imprudente ignorar os sinais”, diz. Pacientes com histórico de transtornos alimentares, adolescentes e pessoas sob forte pressão estética estão entre os mais vulneráveis. “Emagrecimento saudável não é só perder peso — é preservar função, saúde e uma relação equilibrada com a comida”, conclui.



Do ponto de vista fisiológico, os agonistas de GLP-1 atuam imitando hormônios intestinais que regulam a saciedade, reduzem o esvaziamento gástrico e melhoram a resposta metabólica. Na prática, diminuem o apetite, prolongam a sensação de estômago cheio e ajudam no controle da glicemia. A tirzepatida, por atuar também no GIP, amplia esse efeito. “Não é só uma caneta que

tira fome; ela mexe em circuitos metabólicos e comportamentais. Muitas pessoas relatam uma mudança na relação com a comida”, explica dr. Renato Zilli.

Mas a potência terapêutica dessas drogas exige critério. A indicação adequada segue parâmetros bem definidos: obesidade (IMC ≥ 30) ou sobrepeso associado a comorbidades. Fora desse contexto, especialmente em usos exclusivamente estéticos, a prescrição entra em zona de risco. “O maior problema hoje não é a molécula em si, mas a forma como ela vem sendo usada: indicação frouxa, pouca avaliação e acompanhamento insuficiente”, diz o médico.

Os efeitos colaterais mais comuns são gastrointestinais, náuseas, vômitos, refluxo, constipação e distensão abdominal, especialmente durante o ajuste de dose. Há, porém, questões mais relevantes em médio prazo. “Um ponto que preocupa é a perda de massa magra quando o tratamento é feito sem treino de força e sem ingestão adequada de proteína”, alerta dr. Renato Zilli.

Outro aspecto crítico é o impacto sobre o comportamento alimentar. “Esses medicamentos não desligam completamente a fome, mas reduzem o pensamento repetitivo sobre comida e a impulsividade. Isso pode ser terapêutico, mas também pode reforçar uma relação patológica com a alimentação em pessoas vulneráveis”, afirma.

Nesse cenário, o desmame surge como uma das fases mais delicadas do tratamento. Ao interromper a medicação, o organismo retoma mecanismos biológicos de defesa do peso. “Quando a medicação sai, a fome volta a subir, e a saciedade cai. Se o paciente não construiu uma base de hábitos, o risco de reganho é alto”, explica o endocrinologista.

Ainda não há um protocolo universal para retirada dessas drogas. A prática clínica aponta para estratégias individualizadas. “A retirada precisa ser gradual e acompa-

As chamadas “canetas emagrecedoras”, como semaglutida e tirzepatida, deixaram de ser restritas ao tratamento do diabetes tipo 2 e da obesidade para se tornarem fenômeno cultural. Impulsionadas por redes sociais, celebridades e pela promessa de perda de peso rápida, elas passaram a ocupar um espaço ambíguo: ao mesmo tempo em que representam um avanço consistente da medicina, também expõem os riscos de um uso cada vez mais banalizado.

Nos últimos dois a três anos, o perfil de quem procura essas medicações mudou de forma significativa. Se antes predominavam pacientes com obesidade estabelecida ou risco cardiometabólico claro, hoje cresce a demanda de pessoas sem indicação clínica formal, movidas por pressão estética e pela expectativa de um emagrecimento acelerado. “Antes, a maior parte dos pacientes tinha doença estabelecida. Hoje vemos muitas pessoas sem indicação formal, mas com sofrimento estético e expectativa de emagrecimento rápido”, afirma o endocrinologista dr. Renato Zilli, do Hospital Sírio-Libanês. “Esses medicamentos deixaram de ser vistos como tratamento e passaram a ser tratados como solução de estilo de vida, o que é um erro.”



Nikita Shirokov / Unsplash

+ O perfil de quem procura essas medicações mudou de forma significativa. Se antes predominavam pacientes com obesidade estabelecida ou risco cardiometabólico claro, hoje cresce a demanda de pessoas sem indicação clínica formal, movidas por pressão estética e pela expectativa de um emagrecimento acelerado.

nhada de um reforço intensivo de estilo de vida. Esse tipo de medicação, como outras para perda de peso, faz parte de um tratamento que envolve a mudança do estilo de vida”, diz dr. Renato Zilli.

No pano de fundo, cresce também a preocupação com o mercado paralelo. “Hoje vemos pessoas comprando medicação sem procedência, manipulada ou irregular. Isso adiciona um risco importante, que vai além do efeito da droga”, alerta.

O consenso entre especialistas é claro. “Estamos diante de uma revolução terapêutica, mas que pode se tornar um problema de saúde pública se realizada sem critério”, resume o médico. ■

O SUS COMO SALA DE AULA

PARCERIA ENTRE ENSINO, GESTÃO E ASSISTÊNCIA PODE ESTABELECE UM NOVO MODELO DE FORMAÇÃO MÉDICA NO PAÍS

Em Barueri, na Região Metropolitana de São Paulo, um hospital público passou a cumprir uma função que vai além do atendimento: formar médicos. O Hospital Regional Rota dos Bandeirantes, integrante do Sistema Único de Saúde (SUS), tornou-se também cenário de aprendizagem para alunos da Faculdade Sírio-Libanês, em um modelo que busca integrar ensino, assistência e gestão em uma mesma estrutura.

A iniciativa faz parte de um arranjo mais amplo. A unidade é administrada pelo Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês, organização social ligada ao Hospital Sírio-Libanês, responsável por levar ao sistema público protocolos assistenciais e práticas de gestão consolidadas no setor privado. Desde sua concepção, o hospital foi pensado como um espaço híbrido: juntando unidade assistencial e campo de formação.

Na prática, isso significa que estudantes circulam por diferentes áreas do hospital, acompanhando desde atendimentos ambulatoriais até casos de maior complexidade.



Shutterstock

Ao contrário do modelo tradicional, centrado em hospitais universitários ou instituições privadas de alta especialização, a formação ocorre em contato direto com a realidade da rede pública de saúde, marcada por grande demanda, diversidade de perfis clínicos e desafios estruturais.

FORMAÇÃO NO “BRASIL REAL”

A proposta dialoga com uma mudança mais ampla nas diretrizes da educação médica no país. Nos últimos anos, inclusive, o Ministério da Educação passou a exigir maior inserção dos cursos de medicina na rede pública, com o objetivo de aproximar a formação das necessidades reais da população. Nesse contexto, o Hospital Rota dos Bandeirantes surge como um laboratório. Ao vivenciar o cotidiano do SUS, estudantes são expostos a condições que extrapolam o domínio técnico: continuidade do cuidado, limitação de recursos e desigualdades de acesso passam a compor a formação desses jovens. Para o coordenador de Ensino de Medicina da Faculdade Sírio-Libanês, dr. Christian Morinaga, a atitude marca uma mudança importante de perspectiva. O aluno deixa de aprender apenas em ambientes controlados e passa a lidar com a complexidade do sistema de saúde brasileiro.

O modelo não se restringe à graduação. A Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo também participa da iniciativa, especialmente por meio de programas de residência médica na área cirúrgica. Com isso, o hospital se consolida como um polo de formação que reúne diferentes níveis de ensino, da formação inicial à especialização.

A presença simultânea de estudantes e residentes tende a criar um ambiente mais dinâmico, com discussões constantes de casos e atualização de protocolos. Esse é um dos pilares dos hospitais de ensino, onde assistência e educação se retroalimentam.

GESTÃO PRIVADA, SERVIÇO PÚBLICO

O que possibilitou o modelo foi a gestão. Embora o Rota dos Bandeirantes seja uma unidade pública, o hospital é operado por uma organização social, o Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês, cuja proposta é aplicar no SUS padrões de eficiência e qualidade desenvolvidos no setor privado. Graças a isso, o hospital já foi construído para ser hospital-escola do HSL. “Planejado para ser um hospital universitário a modelo do HU, por exemplo, o Rota nasceu com a infraestrutura necessária para abrigar residentes, professores e estudantes, além de ter vocação para hospital de referência em cirurgias cardíacas, oncológicas e outras, o que vai assegurar uma boa formação a nossos alunos”, afirma dr. Christian.

O hospital de Barueri mantém profissionais contratados aptos a assegurar o atendimento adequado para que se torne um campo de prática para alunos da Faculdade Sírio-Libanês e residentes da USP, em um experimento que aproxima a medicina de excelência da realidade do SUS. “Nesse sentido, a instituição montou um amplo e experiente corpo clínico para garantir o funcionamento de qualidade necessário a um hospital das dimensões do Rota dos Bandeirantes”, afirma o coordenador de Ensino da Faculdade de Medicina Sírio-Libanês.

A experiência de Barueri pode representar uma tendência mais ampla: a tentativa de unir diferentes dimensões do sistema de saúde (formação, gestão e assistência) em um único hospital de alta complexidade. Um modelo que, na opinião de dr. Morinaga, pode gerar ganhos de qualidade e inovação, além de preparar melhor os profissionais para a realidade do país. Os desafios mais relevantes são: conciliar o ritmo da assistência com as demandas do ensino, garantir sustentabilidade financeira e evitar a criação de “ilhas de excelência”.

+ A presença simultânea de estudantes e residentes tende a criar um ambiente mais dinâmico, com discussões constantes de casos e atualização de protocolos.

UM NOVO PAPEL PARA O SUS

Ao transformar o hospital público em espaço estruturado de aprendizagem, o modelo reposiciona o próprio SUS dentro da formação médica. Em vez de ser apenas campo de estágio, o sistema passa a ocupar o centro do processo educativo. Para os estudantes, isso significa contato precoce com o que muitos definem como o “Brasil real”. Para o sistema de saúde, abre-se a possibilidade de formar profissionais mais alinhados às demandas da população.

A iniciativa é nova e ainda terá muitos passos antes de consolidar-se como modelo, mas é fato que, ao reunir ensino, gestão e assistência em um mesmo ambiente, o Hospital Regional Rota dos Bandeirantes aponta para uma mudança de paradigma em que formar médicos e cuidar de pacientes deixam de ser atividades paralelas para se tornarem parte de um mesmo projeto. ■

O PROJETO

Hospital público: atendimento 100% SUS

Gestão: feita pelo Instituto de Responsabilidade Social Sírio-Libanês

Ensino: alunos da Faculdade Sírio-Libanês atuam na prática

Residência: participação da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

Proposta: integrar formação, assistência e gestão no SUS



PROFª DRA. CLAUDIA GOLDENSTEIN-SCHAINBERG, QUATRO DÉCADAS DEDICADAS À CIÊNCIA

Ciência, pioneirismo e liderança feminina em uma trajetória que ajudou a redesenhar a reumatologia no Brasil

Profª Dra. Claudia Goldenstein-Schainberg tem rara trajetória, em que excelência clínica, vocação acadêmica e liderança institucional caminham lado a lado. Formada pela Universidade Federal da Bahia, em 1985, iniciou cedo um percurso guiado pela curiosidade científica e pelo interesse em compreender, com profundidade, os mecanismos das doenças e o impacto delas na vida dos pacientes. Encontrou na reumatologia o território ideal para unir investigação, escuta e cuidado e fez dessa escolha uma carreira de quatro décadas dedicada à medicina.

Com formação internacional em centros de excelência como a Tufts University, em Boston, e a University of Toronto, aprofundou-se em imunologia, pesquisa básica e reumatologia pediátrica, consolidando uma atuação que transita com igual autoridade entre adultos e crianças. Professora da Faculdade de Medicina da Universidade de S. Paulo (FMUSP), mantém há

décadas uma atuação sólida em assistência, ensino e pesquisa, com foco em reumatologia pediátrica, espondiloartrites e artrite psoriásica.

No Hospital Sírio-Libanês, onde atua há cerca de 25 anos, ajudou a consolidar o Núcleo Avançado de Reumatologia (NARI), hoje sob sua coordenação. À frente do núcleo, imprime uma gestão marcada por rigor científico, formação continuada e visão contemporânea da prática médica. Referência também no cenário internacional, integra a diretoria executiva latino-americana do GRAPPA (Group for Research and Assessment of Psoriasis and Psoriatic Arthritis) e transformou o Brasil e o Hospital Sírio-Libanês em sede dos encontros mundiais do grupo sobre a especialidade. Em agosto próximo, o Hospital Sírio-Libanês vai sediar mais um encontro do GRAPPA no Brasil, pelo quarto ano consecutivo, reunindo especialistas do mundo todo para discutir reumatologia, psoríase e artrite psoriásica de forma multidisciplinar. Estão na pauta do evento avanços em pesquisa, diagnóstico, avaliação clínica e tratamento dessas doenças. ■

Foto Rachel Guedes

Sírio-Libanês a caminho

Onde a vida acontece, a saúde acompanha.



Sabia que boa parte dos exames de sangue não exige jejum?

Isso significa que você pode otimizar seu dia e agendar a coleta para seu horário livre à tarde, no conforto da sua casa ou no intervalo do trabalho.

Nós vamos até você para realizar:



Coleta de exames laboratoriais completos



Vacinação e procedimentos de Enfermagem



Exames de diagnóstico (como Holter, MAPA e ECG)



Acesse nosso site e saiba mais.

GANHE TEMPO E FLEXIBILIDADE ENQUANTO CUIDAMOS DE VOCÊ COM A EXCELÊNCIA DO SÍRIO-LIBANÊS.

WhatsApp (11) 94250-1544



SÍRIO-LIBANÊS

PÓS-GRADUAÇÃO

FORMAÇÕES QUE UNEM EXCELÊNCIA
ACADÊMICA, INOVAÇÃO E O CUIDADO
DO SÍRIO-LIBANÊS 

- | Aulas com especialistas e corpo clínico do hospital
- | Atividades práticas e estágios observacionais
- | Formatos flexíveis para sua rotina



AVANCE NA SUA
CARREIRA E FAÇA PARTE
DO ECOSSISTEMA
SÍRIO-LIBANÊS.



FACULDADE
SÍRIO-LIBANÊS