

# HCor Saúde

## PRIMEIRA DIETA CARDIOPROTETORA BRASILEIRA

Programa alimentar inédito desenvolvido pelo HCor em parceria com o Ministério da Saúde oferece dicas sobre cardápios saudáveis

### EXERCÍCIO

Planejamento e acompanhamento permitem praticar atividades físicas com maior segurança e benefícios para saúde

### MEDICINA FETAL

Nova técnica minimamente invasiva pode tratar fetos com doenças congênitas na coluna



### HCor - Hospital do Coração

(11) 3053-6611  
Rua Desembargador Eliseu Guilherme, 147 – Paraíso



### HCor - Consultórios/IP - Instituto de Pesquisa

(11) 3889-3939  
Rua Abílio Soares, 250 – Paraíso



### HCor Diagnóstico | Unidade Paraíso

(11) 3889-3939  
Rua Desembargador Eliseu Guilherme, 147 – Paraíso



### Edifício Dr. Adib Jatene

(11) 3053-6611  
Rua Desembargador Eliseu Guilherme, 130 – Paraíso



### HCor Diagnóstico | Unidade Cidade Jardim

(11) 3889-3939 – Av. Cidade Jardim, 350 – 2º andar  
Jardim Paulistano  
Estacionamento: R. Gumercindo Saraiva, 239



### HCor Onco | Clínica de Radioterapia

(11) 3053-6611 Ramal: 3350  
(11) 3053-5250  
Rua Tomás Carvalhal, 172 – Paraíso

# Cardápio que protege o coração

A alimentação é uma parte fundamental na prevenção e no combate a diversas doenças. Para orientar melhor a população brasileira sobre a escolha de cardápios equilibrados e saudáveis, esta edição da *HCor Saúde* traz como destaque a Dieta Cardioprotetora. Trata-se de um conjunto inédito de ações educativas criadas pelo HCor, em parceria com o Ministério da Saúde, para promover a alimentação saudável, acessível e adaptável em todas as regiões do país.

A iniciativa foi inspirada na Dieta Mediterrânea, conhecida por privilegiar alimentos que protegem o coração, mas oferece alternativas de alimentos tipicamente brasileiros com as mesmas propriedades que ajudam a prevenir doenças cardiovasculares. A matéria ainda explica como planejar cardápios balanceados, os tipos de alimentos, a frequência de consumo recomendada entre outras informações valiosas para manter o coração firme e forte.

Outro componente importante para um estilo de vida saudável é a prática de exercícios, considerada por muitos especialistas como o melhor remédio na prevenção de doenças. Entretanto cerca de 80% dos adolescentes e um em cada quatro adultos não fazem a quantidade mínima de exercícios. Por isso, esta edição também aborda o assunto e explica a importância de contar com atendimento especializado para planejar e praticar atividades físicas.

Na entrevista desta edição, o Prof. Dr. Fabio Jatene fala sobre cirurgias cardíacas e torácicas. Com mais de 30 anos de experiência nestas áreas, o médico retoma um pouco da história e explica a importância da evolução de mé-



todos diagnósticos e cirúrgicos destas especialidades.

Tecnologia é outro tema em destaque nesta edição. A aplicação do *Gamma Knife*, avançado equipamento de neurocirurgia com precisão milimétrica para o tratamento de Transtornos Obsessivos Compulsivos (TOC) abre novas perspectivas para pacientes com quadros psiquiátricos.

A Unidade Fetal do HCor também aplica o que há de mais avançado na medicina e desenvolveu uma nova técnica para corrigir a mielomeningocele em fetos, uma doença congênita que deixa exposta a medula espinhal e as raízes nervosas, causando diversas alterações neurológicas. A técnica, que já beneficiou mais de 50 bebês, é minimamente invasiva e mais segura para as gestantes.

As doenças respiratórias são assunto de uma matéria dedicada a

quem deseja compreender melhor cada uma delas, as formas de prevenção e também de tratamento. Apesar de serem cada vez mais comuns, problemas de saúde deste tipo podem causar complicações sérias quando não tratados devidamente, como bronquite e pneumonia.

Nesta edição ainda há espaço para celebrar uma importante conquista do HCor: o 4º ciclo de acreditação da *Joint Commission International*. Após receber a rigorosa certificação em 2006, o hospital é avaliado a cada três anos para garantir que o padrão de qualidade nos serviços de saúde oferecidos é mantido e estendido para outras áreas. Em 2016 o HCor passou pelo mais recente teste e teve sua certificação renovada. Isto mostra que o HCor mantém um nível de excelência que atende aos mais rigorosos padrões internacionais, sempre visando à melhoria constante do bem-estar e da qualidade de vida dos pacientes.

Boa leitura!

**EXPEDIENTE**

A HCor Saúde é uma publicação do HCor – Hospital do Coração Associação do Sanatório Sírio

Conselho Diretor:  
Presidente: Antonio Carlos Kfour

Conselho Editorial:  
Bernardete Weber, Carlos Alberto Buchpiguel, Jorge André Bacha dos Santos, Ronald Nicolau

Jornalista Responsável e Editor:  
Ronald Nicolau - MTB 23.068  
e-mail: ronald@targetsp.com.br

Coordenação Geral:  
Gerência de Marketing e Comunicação do HCor – Sérgio Luiz Henrique

Produção Editorial:  
Target Estratégia em Comunicação  
Tel.: (11) 3063-0477

Redação:  
Acácia Paes, Ana Vinhas, Diego Cordeiro, Italo Genovesi, Ricardo Costa, Rita Nogueira

Fotos: Roberto Loffel

Hospital do Coração  
Associação do Sanatório Sírio

Diretora Presidente:  
Théa Trubulse Namour

Diretoria do HCor – Hospital do Coração

Diretor Clínico:  
Dr. Edson Renato Romano

Superintendente Corporativo:  
Antonio Carlos Kfour

Superintendente Médico:  
Prof. Dr. Carlos Alberto Buchpiguel

Superintendente de Operações:  
Jorge André Bacha dos Santos

Superintendente de Serviços Ambulatoriais e Comercial:  
Dr. Ary Costa Ribeiro

Superintendente de Qualidade e Responsabilidade Social:  
Bernardete Weber

Superintendente Financeiro:  
Marcelo Lebre

Correspondência:  
R. Desembargador Eliseu Guilherme, 147  
Paraíso, São Paulo - CEP 04004-030

A/C: Depto. de Marketing  
Tel.: (11) 3053-6611  
www.hcor.com.br  
e-mails:  
hcor.saude@hcor.com.br  
redacao@targetsp.com.br



6

**ENTREVISTA**

Prof. Dr. Fabio Jatene explica a evolução, a importância e o futuro das cirurgias cardíacas e torácicas



10

**CLÍNICA DO ESPORTE**

Serviço avalia e acompanha atletas amadores, profissionais ou pacientes em recuperação médica na prática de exercícios físicos



16

**DOENÇAS RESPIRATÓRIAS**

Sintomas como tosse, secreção e febre (maior do que 37,7°) sinalizam comprometimento das vias aéreas e exigem acompanhamento médico



Organization Accredited  
by Joint Commission International

8

**EXCELÊNCIA**

Em 2016 o HCor foi novamente acreditado por organização internacional que verifica qualidade e segurança no atendimento dos pacientes



12

**CORAÇÃO BEM ALIMENTADO**

Dieta Cardioprotetora é o primeiro projeto adaptado à realidade brasileira para promover uma alimentação saudável e prevenir doenças cardiovasculares



18

**TRATAMENTO DE TOC**

Projeto experimental utiliza o Gamma Knife, equipamento de neurocirurgia de última geração, para tratamento de Transtorno Obsessivo Compulsivo

# Nova técnica minimamente invasiva permite corrigir lesões na coluna do feto

*Cirurgia é realizada em uma fase mais precoce da gestação e oferece menos riscos neurológicos*



A Unidade Fetal do HCor, referência no tratamento de patologias fetais, desenvolveu uma nova técnica para a correção da mielomeningocele, defeito da coluna do feto que deixa exposta a medula espinhal e as raízes nervosas, levando a inúmeras alterações neurológicas.

O novo procedimento, realizado entre a 20ª e 23ª semanas de gestação, é feito por meio de uma pequena incisão de 2,5cm no útero, com o auxílio de microscópios de alta resolução. Diferente da técnica cirúrgica considerada padrão, que faz um corte um pouco maior (de 4cm a 5cm), em uma fase mais adiantada da gravidez (na 26ª semana), esta nova técnica resulta em maior segurança para a gestante durante e após a cirurgia.

Idealizada pelo coordenador do grupo de cirurgias fetais do HCor, Dr. Fábio Peralta, e pelos doutores Antônio de Salles, responsável pelo Departamento de Neurociência, e Rafael Botelho, responsável pela Obstetrícia, o novo procedimento já

beneficiou cerca de 50 bebês com excelentes resultados.

De acordo com Dr. Peralta, com a nova técnica a medula do feto fica menos tempo exposta ao líquido amniótico e há menos lesão ao tecido neurológico. O bebê tem mais chance de não ter sequelas e de precisar de um dreno no cérebro - para retirar o líquido que pode acumular e causar lesões nos nervos expostos.

A correção intra-útero da mielomeningocele já era realizada no país por meio de técnicas convencionais, ou seja, através de incisões de 4cm a 5cm no útero. Este tipo de acesso ao feto está associado a significativa taxa de complicações maternas e fetais, de rotura prematura de membranas, de prematuridade, além de deixar a gestante com grande cicatriz no corpo do útero (o que pode comprometer o futuro reprodutor da paciente).

“Na cirurgia que realizamos, o útero é exposto através de uma incisão no abdômen da gestante, semelhante à da cesariana, da mesma forma que é feito na

cirurgia intra-útero convencional para mielomeningocele. No entanto, operamos o feto por uma abertura no útero de 2,5cm, o que praticamente elimina o risco de rotura uterina após a cirurgia e expõe a paciente e o feto a riscos mínimos e controláveis durante e após o procedimento”, esclarece o neurocirurgião do HCor, Dr. Antonio De Salles.

## Unidade Fetal HCor

Referência internacional em cirurgia fetal, o HCor tornou-se um dos mais importantes centros de tratamento de doenças fetais do Brasil. Desde a sua inauguração, em 2007, a unidade já realizou mais de 300 cirurgias em fetos com malformações neurológicas, cardíacas, pulmonares, urológicas entre outras.

Para a gestante, essas intervenções são consideradas muito seguras, sendo raras as complicações, como sangramentos ou infecções. Todo esse cuidado é justificado diante da incidência de bebês portadores de malformações congênitas, que chega a 2% de todos os nascidos.

# Avanços das cirurgias cardíacas e torácicas

Desde que começaram a se destacar, na primeira metade do século passado, as cirurgias cardíaca e torácica se alternaram em importância ao longo de décadas. Hoje, com a tecnologia empregada, tanto nos métodos diagnósticos quanto nos procedimentos terapêuticos, ambas se consolidaram como opções eficazes no tratamento das diversas doenças que atingem essas áreas do corpo humano. Para entender um pouco mais sobre as duas especialidades, a *HCor Saúde* conversou com um dos principais cirurgiões do país e gabaritado para atuar nas duas áreas.

O Prof. Dr. Fabio Jatene explicou de que maneira as áreas se desenvolveram no país, falou sobre o cenário atual e as perspectivas. O cirurgião contou, também, um pouco de sua atuação nos mais de 30 anos dedicados às especialidades.

**HCor Saúde – O senhor é especializado tanto na cirurgia cardíaca quanto na torácica. Quais as características de cada uma delas?**

*Prof. Dr. Fabio Jatene* – São duas especialidades diferentes, mas que se inter-relacionam pela proximidade dos órgãos, das estruturas e regiões do corpo em que se realizam as operações. Convencionou-se que cirurgia cardiovascular aborda as doenças cardiovasculares, do coração e dos grandes vasos, incluindo a aorta. A torácica aborda as doenças do pulmão, da parede costal e do mediastino, englobando traqueia, gânglios, esôfago, brônquios, entre outros. Existem profissionais que atuam nas duas especialidades, como é meu caso. Outros colegas só fazem cirurgia cardíaca e outros, só torácica. Essa associação não é muito comum no Brasil, alguns cirurgiões fazem as duas, mas nos Estados Unidos e na Europa, por exemplo, é muito frequente. Talvez pelas características próprias dos países ou mesmo de como as especialidades se desenvolveram em cada região.



*Na cirurgia cardíaca avançamos muito no HCor. E hoje contamos com tudo que há de mais moderno no segmento com implantes de dispositivos de assistência circulatória, cirurgia minimamente invasiva e transplantes”*

*Prof. Dr. Fabio Jatene*



**H. S. – De que maneira as especialidades se desenvolveram no Brasil?**

*F. J.* – Começaram a se desenvolver entre as décadas de 30 e 50. A cirurgia torácica se destacou mais nesse momento, porque para operar o coração havia muita dificuldade, pois as operações no coração poderiam provocar parada cardíaca, arritmia, sangramento, então, basicamente o que se fazia era tratar os problemas do pulmão e do mediastino. O cirurgião torácico era muito ativo nesse período. Além das doenças de pulmão, como o câncer, a tuberculose era o grande problema da época. Como não existia medicação, levava-se o paciente para cidades de maior altitude e eram feitas manobras operatórias para tentar reduzir

o tamanho das cavernas onde ficavam o bacilo da tuberculose. Com o advento do antibiótico, a tuberculose passou a ser controlada e logo depois foi desenvolvida a máquina de coração-pulmão artificial.

**H. S. – Como essa descoberta auxiliou no desenvolvimento da cirurgia cardíaca?**

*F. J.* – Com a conexão do paciente à máquina, por meio de tubos, parava-se o coração e assim era possível operá-lo. A partir daí a cirurgia cardíaca começou a se desenvolver, pois existia uma grande quantidade de indivíduos que já tinham diagnóstico e precisavam ser operados. Boa parte dos cirurgiões torácicos passou a fazer cirurgias cardíacas, pois as

incisões eram parecidas, as estruturas eram próximas e a região era conhecida. Os professores Euryclides Zerbini e Adib Jatene, por exemplo, operavam muito pulmão e migraram para a cirurgia cardíaca. Alguns permaneceram na área e outros seguiram fazendo as duas. Isso ocorreu nas décadas de 60 e 70.

### **H. S. – E a utilização das pontes de safena e mamária?**

*F. J.* – Nessa mesma época tivemos a introdução das válvulas artificiais e das pontes de safena e mamária, a chamada revascularização do miocárdio, que possibilitou o tratamento de uma quantidade extraordinária de pacientes. A tuberculose, por sua vez, passou a ser tratada com antibióticos, o que promoveu um período de declínio da cirurgia torácica e ascensão da cardíaca.

### **H. S. – O que colocou a cirurgia torácica novamente em evidência?**

*F. J.* – Nos anos 80, o avanço dos métodos diagnósticos permitiu identificar precocemente problemas como o câncer de pulmão e outras doenças torácicas. Com isso, a cirurgia torácica voltou a ocupar outro patamar. Além disso, foi introduzido o conceito da toracoscopia, menos invasiva e de grande eficiência para procedimentos dentro da cavidade das pleuras, onde estão os pulmões.

### **H. S. – Quais as novas tendências para as especialidades?**

*F. J.* – Os procedimentos menos invasivos. A cirurgia torácica cresceu muito e a cardíaca continuou forte com o surgimento de métodos de tratamento hemodinâmicos. Começamos a ter situações em que o tratamento pode ser feito de várias maneiras. O foco é conjugar a melhor forma de tratamento para cada situação. Existem guias de conduta baseados na condição do paciente, gravidade da doença, idade, caracterís-

ticas da lesão, entre outros. Hoje temos na cardiologia como um todo a possibilidade de realizar um determinado tratamento com medicamentos, hemodinâmica, cirurgia, e até mesmo com procedimentos híbridos, dependendo de cada caso.

### **H. S. – Como é definido o melhor tratamento?**

*F. J.* – Nos centros acadêmicos, costumamos discutir os casos em reuniões clínicas com cirurgião, clínico, hemodinamicista, ou seja, a equipe multidisciplinar. Esse conceito avança cada vez mais nos centros não acadêmicos. A ideia de poder realizar procedimentos com uma discussão e entendimento prévio dos casos passou a ser cada vez mais observada. O grupo chamado de “heart team” (time do coração) discute a melhor conduta para cada caso, isso baseado não apenas na opinião e experiência das pessoas, mas também em informações de trabalhos da literatura que estudaram milhares de pacientes. Então, a discussão hoje é suportada por opinião, experiência e dados baseados em evidências científicas.

### **H. S. – Que tipo de cirurgia o senhor realiza no HCor?**

*F. J.* – Atuo nas duas especialidades que me dediquei: cardíaca e torácica. Opero pulmão no HCor desde os anos 80, ininterruptamente. Na cirurgia cardíaca avançamos muito no hospital. E hoje contamos com tudo que há de mais moderno no segmento, com implantes de dispositivos de assistência circulatória, cirurgia minimamente invasiva e transplantes. Nosso grupo já fez alguns transplantes de coração e talvez, no futuro, poderemos fazer também de pulmão, uma vez que temos todos os métodos diagnósticos disponíveis, grupos clínico e cirúrgico e realizamos cirurgias toracoscópicas. Enfim, o HCor conseguiu ao longo dos anos seguir

avancando na área cardiovascular, mas as outras especialidades contam com o que existe de mais moderno hoje em dia.

### **H. S. – Qual a importância das outras especialidades?**

*F. J.* – O carro chefe do HCor é coração, mas sempre teve outras especialidades, pois são importantes para auxiliar eventualmente em complicações que ocorrem na cirurgia. Por exemplo, um paciente operou o coração e teve problema abdominal, então precisa de uma cirurgia gastroenterológica. O mesmo se aplica para a cirurgia torácica. Um problema na pleura ou problema de drenagem precisa de uma intervenção especializada. O HCor atua em várias áreas cirúrgicas com equipes muito competentes e ótimos resultados.

### **H. S. – A tecnologia pode tornar a cirurgia obsoleta?**

*F. J.* – De forma alguma. Existem algumas estratégias que são permanentes. Os transplantes hoje têm uma terapêutica bem definida. Talvez a melhor para casos de insuficiência cardíaca avançada. Outra possibilidade é a cirurgia de revascularização, existem situações em que o *stent* não resolve com eficiência, seja por problemas anatômicos, artérias finas ou calcificadas. Nestes casos, a cirurgia de revascularização tem um papel fundamental e sempre terá seu espaço.

Outro caso é a doença das válvulas cardíacas. Existem iniciativas que estão sendo bem sucedidas na aplicação de válvulas cardíacas sem necessidade de cirurgia, mas ainda não se prestam para todas as situações. O mesmo podemos falar das doenças congênitas. Já é possível tratar algumas doenças com método de cardiologia hemodinâmica, mas na prática não se aplicam a todos os casos. Então, tenho certeza que a cirurgia cardíaca tem ainda um espaço muito grande.

# HCor é acreditado internacionalmente pela 4ª vez

Desde 2006 a Joint Commission International visita o hospital para uma rigorosa avaliação da qualidade no atendimento oferecidos aos pacientes



A busca pela excelência é um objetivo estratégico do HCor. Em 2006 o hospital recebeu a primeira acreditação da *Joint Commission International* (JCI), uma entidade dedicada a certificar a qualidade de serviços hospitalares no mundo todo de acordo com uma rigorosa avaliação, que é refeita em ciclos de três anos. Em 2016 o HCor foi avaliado e acreditado pela quarta vez, uma evolução importante na busca por oferecer os melhores serviços aos seus pacientes.

Este processo de acreditação da JCI é um indicador claro de qualidade. A segurança também está diretamente associada à qualidade da gestão hospitalar, que proporciona uma equipe preparada, com foco no pa-

ciente e na família, aliada a um ambiente com recursos necessários para oferecer o tratamento adequado e um atendimento digno e respeitoso, em um ambiente acolhedor e confortável.

O Dr. Evandro Felix, Gerente Executivo de Planejamento, Qualidade e Inovação do HCor, explica que o processo é muito exigente, mas fundamental para a busca pela excelência. “Observamos que a cada ciclo da acreditação, o HCor está cada vez mais maduro e comprometido com as questões de qualidade e segurança”, explica o Dr. Evandro Felix.

Este processo contínuo é importante por manter o quadro de profissionais do HCor sempre em evolução. “A acreditação pela JCI não é uma

forma de fiscalização, mas sim uma forma de programa de educação permanente. O objetivo principal é aumentar a qualidade e segurança com que prestamos nossos serviços aos pacientes”, afirma Dr. Evandro Félix.

A acreditação da JCI exige que diversos padrões de qualidade sejam cumpridos pelo HCor para receber

o selo que garante um lugar entre os principais hospitais do mundo. Os ciclos de acreditação exigem intenso

planejamento e mobilização de todos os profissionais envolvidos no cuidado e na segurança dos pacientes.



## Ac creditação proporciona mais segurança aos pacientes

Para conquistar o quarto ciclo da acreditação, o HCor atendeu mais de 1.300 padrões de excelência internacionais exigidos pela JCI para buscar a melhoria contínua no que diz respeito à segurança e qualidade no atendimento. Entre estes padrões estão as Metas Internacionais de Segurança, que estão entre os principais pilares para a segurança assistencial.

A primeira delas é a identificação correta do paciente. Para atender esta exigência, o protocolo de atendimento do hospital prevê que cada pessoa receba uma pulseira com nome completo e data de nascimento, que permite uma rápida identificação para que os profissionais do HCor tomem qualquer ação necessária para garantir a segurança e a eficiência no atendimento ao paciente.

Outra exigência da JCI é a comunicação eficiente entre as equipes do hospital. Checar as informações recebidas é vital para a segurança dos pacientes. As equipes do HCor são instruídas a conferir e confirmar todas as informações, especialmente em casos críticos ou passagens de plantão. Desta forma os pacientes têm segurança de que estão recebendo o tratamento de acordo com suas necessidades.

A atenção com os medicamentos de alta vigilância também é um critério para a acreditação hospitalar. O cuidado com estas medicações, que ficam em locais diferentes pela sua periculosidade, recebe atenção redobrada por parte dos colaboradores do HCor. A confirmação de informações reduz as chances de erros na hora de manipular ou administrar estes medicamentos.

Outro protocolo que aumenta a qualidade no atendimento é o processo de *checklist*, *timeout* e *checkout*, fundamental para qualquer cirurgia ou procedimento invasivo, realizado ou não dentro do centro cirúrgico. As equipes do HCor estão sempre alertas a cada uma destas etapas para o correto manejo dos pacientes.

Todos os colaboradores higienizam constantemente as mãos para manter um ambiente livre de riscos e reduzir as chances de infecção. A sexta exigência da JCI para a acreditação hospitalar internacional é a prevenção de quedas entre pacientes. Por isso, pacientes de risco recebem uma pulseira verde de identificação.

# Saiba como planejar atividades físicas com segurança

*Pioneiro no Brasil, HCor oferece serviço especializado em medicina esportiva e cardiologia do esporte para orientar atletas amadores ou profissionais, esportistas em geral e pacientes em continuação de tratamento médico ou que pretendem iniciar seus exercícios físicos*



Qual o melhor remédio para a saúde? Para o Dr. Nabil Ghorayeb, cardiologista, médico do esporte e coordenador da Clínica do Esporte HCor, a resposta está na ponta da língua: “Não há pílula mais eficaz do que a prática de atividades físicas regulares. É a melhor e mais moderna forma de prevenir e tratar doenças em crianças, adultos e idosos”, afirma.

O sedentarismo é um dos maiores vilões da saúde. De acordo com a Orga-

nização Mundial da Saúde (OMS), a falta de exercícios é um dos 10 principais fatores de risco causadores de mortes no mundo. Um em cada quatro adultos e 80% dos adolescentes de todo o planeta não mantêm o nível mínimo de atividades físicas recomendadas.

“Segundo dados da Federação Mundial de Cardiologia, mais de 3,5 milhões de mortes ocorrem por ano em decorrência do sedentarismo”, comenta o cardiologista do HCor. Entre

as principais consequências da falta de exercícios estão a obesidade, o diabetes, a hipertensão arterial, os infartos e os acidentes vasculares cerebrais.

Neste cenário, incentivar e aumentar o nível de atividades físicas é um desafio de saúde pública. Muitas vezes o exercício é visto como uma obrigação. Mudar esta visão é fundamental. “As crianças devem conhecer a maior quantidade de esportes possíveis para escolherem o que se adaptam melhor e mais gostam de fazer, sem imposição dos pais. É mais fácil aprender desde cedo a gostar de exercícios. O exemplo também é importante: pais ativos têm filhos ativos”, afirma.

Planejar corretamente as atividades é indispensável. Atualmente diversas pessoas buscam informações na internet e recebem um conteúdo generalista, que muitas vezes não é feito por profissionais, como nos chamados *blogs fitness* e de *coach fitness*. “Pessoas sem formação especializada orientando atividades físicas é um problema grave com altos riscos de lesões”, afirma o Dr. Ghorayeb. O ideal é que o planejamento respeite limites individuais e seja feito com orientação profissional.

## Equipe multidisciplinar e estrutura avançada

A Clínica do Esporte HCor é um serviço especializado e único na sua concepção, que oferece avaliação e acompanhamento individualizado para a prática de exercícios físicos e esportes, amadores ou profissionais, e também pacientes que desejam fazer exercícios físicos e esportes fora do hospital. O atendimento é feito por uma equipe multidisciplinar, com cardiologista, ortopedista, nutricionista e fisiologista do esporte. Isto diminui o risco médico em

geral, como lesões, colesterol elevado e pressão arterial, que podem prejudicar a continuidade da prática de exercícios, hoje fundamental na prevenção e no tratamento de doenças em geral. São raras as doenças que proíbem atividades físicas.

A coordenação geral é do Dr. Nabil Ghorayeb, em parceria com o ortopedista geral e do esporte Dr. Gilberto Camanho.

# O melhor remédio para a saúde

## Benefícios:

- Melhora funções psicológicas

- Melhora o tratamento da hipertensão arterial, de doença aterosclerótica coronária do coração, do diabetes e alguns tipos de câncer.

- Melhora a capacidade metabólica, osteomuscular, funcional e cardiorrespiratória

- Ajuda no controle do peso e no combate à obesidade.

## DICAS

- É preciso combinar diversos tipos de exercícios que trabalhem a força e o equilíbrio corporal, além dos aspectos funcionais.
- Atividades aeróbicas quatro vezes por semana, como caminhar, nadar, correr e andar de bicicleta.
- Exercícios de força duas vezes por semana, como fortalecimento muscular ou treinos funcionais.
- Atividades que trabalhem o equilíbrio duas vezes por semana, como a dança e outros de academia.

- Reduz o risco de quedas e fraturas.



## Quanto exercício é preciso fazer?

Para benefícios adicionais à saúde, o tempo de atividade física moderada para adultos deve ser de 300 minutos semanais. Comece a planejar sua rotina de exercícios

- 150 minutos de atividades físicas de intensidade moderada por semana, que podem ser divididas em 30 minutos diários;
- 75 minutos de atividades físicas de alta intensidade por semana, que podem ser divididos em 25 minutos em três dias por semana;
- Atividades de força muscular duas ou mais vezes por semana;

# HCor cria Dieta Cardioprotetora Brasileira

*Programa inédito no país considera os hábitos alimentares das mais variadas regiões, classifica os alimentos e mostra como consumi-los de forma equilibrada*



A incidência de doenças cardiovasculares cresceu 9% nos últimos 20 anos, segundo o Ministério da Saúde. Um dos fatores preponderantes para impulsionar as estatísticas é a má alimentação do

brasileiro, repleta de exageros na quantidade de sal, açúcar, produtos industrializados, frituras, entre outros abusos que são gatilhos para problemas como hipertensão, diabetes e obesidade. Para contribuir com

o controle desses problemas, o HCor desenvolveu em parceria com o Ministério da Saúde o Programa Dieta Cardioprotetora Brasileira. “Trata-se de um conjunto inédito de ações educativas para compor um cardápio saudável, acessível e que possa ser adaptado em todas regiões do país”, afirma a nutricionista e superintendente de Qualidade e Responsabilidade Social do HCor, Dra. Bernardete Weber.

Inspirada na consagrada Dieta Mediterrânea, que preconiza consumo de legumes, frutas, verduras, peixe, grãos integrais, azeite de oliva, uma taça de vinho (ou suco de uva integral) diariamente, a Dieta Cardioprotetora contempla opções de ingredientes com os mesmos benefícios, acessíveis à população e que possam ser adaptados aos hábitos alimentares das várias regiões do país. “Podemos substituir o vinho recomendado na Dieta do Mediterrâneo pela própria uva, no Rio Grande do Sul, ou pelo açaí, no Pará, uma vez que as frutas têm propriedades semelhantes”, exemplifica Dra. Bernardete.

A ideia do projeto, segundo Dra. Bernardete, é transformá-lo na primeira dieta brasileira que ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares. O segredo é não restringir o cardápio e sim valorizar algumas adaptações em receitas regionais típicas como frango no tucupi, arroz de cuxá, feijão tropeiro, baião de dois, bobó de camarão e acarajé assado, por exemplo. Mas tudo com parcimônia, valorizando os ingredientes mais saudáveis e em porções que correspondam às necessidades diárias de cada paciente.

## Grupo verde

Composto por frutas, verduras, legumes, feijão, leite e iogurte desnatado, por exemplo. São opções que podem ser consumidas mais vezes ao dia. São considerados os alimentos mais cardioprotetores, que só têm nutrientes bons, como antioxidantes, fibras, vitaminas e minerais.

## Grupo amarelo

É formado por arroz, macarrão, pão, margarinas, óleos e castanhas, entre outros. Devem ser consumidos de forma moderada, por fornecer mais energia e carboidratos.

## Grupo azul

São alimentos como carnes vermelhas, ovos, manteiga e queijos, que precisam ser ingeridos em menor quantidade ao longo do dia, por causa da quantidade de gordura saturada, colesterol e sódio, mas que, ao mesmo tempo, também são necessários para a nossa saúde.

## Levante a bandeira da saúde!

Na prática, significa que o paciente pode comer de tudo que está acostumado na sua região, mas de uma forma balanceada. A dieta considera o que tem na mesa do brasileiro, classifica os alimentos e mostra como consumi-los de forma equilibrada. Além de elaborar o livro *Receitas Cardioprotetoras*, o programa tem um recurso lúdico que associa as cores da bandeira brasileira aos alimentos, o que ajuda a entender a proporção de consumo no dia a dia.

“Nossa pesquisa se baseia no controle de energia e no monitoramento de itens como sódio, colesterol e gordura saturada. Cada grupo de alimento (verde, amarelo e azul) vai fornecer quantidades diferentes dos nutrientes. Desta forma, utilizando as cores da bandeira como referência,

a pessoa consegue montar um cardápio equilibrado que ajude a proteger seu coração”, explica Rosana Perim Costa, gerente do Serviço de Nutrição do HCor. “Queremos mostrar que é possível prevenir um novo problema cardiovascular comendo alimentos acessíveis e respeitando peculiaridades das culturas regionais.”

No baião de dois, por exemplo, que faz parte do grupo azul, o bacon e a carne seca foram abolidos e são utilizadas apenas duas colheres de sopa de linguiça picada e sete colheres de sopa de queijo coalho. Na receita tradicional, além de 500g de carne seca e 70g de bacon, vai um gomo inteiro de linguiça e 200g de queijo. “A nossa receita não perdeu o sabor e melhorou o perfil de nutrientes no quesito colesterol, gordura saturada e sódio”, afirma Camila Ragne Torreglosa, nutricionista e especialista de gerenciamento de centros do HCor.

No cuscuz paulista, que está no grupo amarelo, o caldo industrializado, camarão, atum enlatado e azeitona foram substituídos pelo caldo de carne caseiro e pelo frango. “O sabor também ficou agradável e com menos quantidade de sódio e colesterol.” Já na sopa de feijão com macarrão, do grupo verde, não houve grandes modificações, apenas não foram utilizados ingredientes como bacon e linguiça.

Além da variação do menu regional, é levado em conta também o bolso do brasileiro. No café da manhã, é permitido comer pão francês, leite desnatado e café. O pão integral, com mais fibras, pode ser substituído pelo pão branco, que é mais barato. Tudo vai depender da quantidade. Óleo de soja, que custa menos que o azeite e que o óleo de canola, também é indicado, em uma quantidade adequada à saúde.

Apontar os “mocinhos” e “vilões” não é o foco da dieta cardioprotetora. Apesar disso, tem um grupo de alimen-

tos ultraprocessados que são vetados ou que devem ser consumidos o mínimo possível. Fazem parte do chamado “grupo vermelho” os embutidos, salgadinhos de pacote, congelados, comida pronta, sopa industrializada e suco em pó, tudo que foi muito processado e perdeu a característica original do alimento, além de ter conservantes e gordura trans.

Camila explica que, atualmente, há algumas maneiras de orientar pacientes com doenças cardiovasculares, mas sempre com informações estudadas

fora do país. Não havia pesquisa com os alimentos brasileiros e quais seriam as combinações indicadas ao tratamento do paciente com doença cardiovascular. “Por que não indicar alimentos brasileiros, por que temos que indicar Dieta do Mediterrâneo, que não faz parte da nossa cultura?”, questiona a nutricionista. Dessa forma, foi apresentada, em 2011, uma proposta de pesquisa da equipe do HCor ao Ministério da Saúde. E o estudo-piloto começou no mesmo ano, com 120 pacientes do HCor que haviam registrado algum problema cardiovascu-

lar nos últimos dez anos, como infarto ou AVC.

Essas pessoas foram acompanhadas por três meses e orientadas a seguir o programa alimentar brasileiro cardioprotetor. Após esse período, o estudo registrou um benefício importante desses pacientes em relação aos outros dois grupos, que receberam orientações de dietas padrões. Eles tiveram melhor controle do peso, redução do IMC (Índice de Massa Corporal) e da circunferência abdominal, assim como redução de outros fatores

## Receitas cardioprotetoras

### Risoto de frango – Grupo amarelo

Tempo: 30 minutos

Dificuldade: média

Porção: 4 colheres de sopa (100g)

Rendimento: 10 porções

#### Ingredientes:

- 1 colher de sopa de óleo de soja
- 6 dentes de alho picados
- 1 cebola média ralada
- 500g de filé de frango temperado, cozido e desfiado em lascas
- 100g de ervilha congelada
- ½ colher de sopa de sal refinado
- 2 tomates médios sem sementes picados



- 1 cenoura média ralada
- 1 xícara de chá de palmito fresco, cozido e picado
- 2 xícaras de chá de arroz cozido
- Cheiro-verde picado a gosto

#### Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça o óleo, frite os dentes de alho e a cebola, junte o frango e deixe dourar. Acrescente a ervilha, o sal, os tomates, a cenoura e cubra com água. Cozinhe até ficar bem macio. Junte o palmito e o arroz. Deixe cozinhar por mais 5 minutos. Polvilhe o cheiro-verde e sirva.

### Sopa de Capeleti – Grupo amarelo

Tempo: 25 minutos

Dificuldade: média

Porção: 2 conchas médias (200g)

Rendimento: 11 porções

#### Ingredientes

- 2 litros de água
- 100g de peito de frango sem pele
- 1 colher de sopa rasa de sal refinado
- 4 colheres de sopa de caldo de frango
- 500g de capeleti de frango
- 1 abobrinha pequena cortada em cubos pequenos
- 200g de abóbora cortada em cubos pequenos
- 1 colher de sopa de salsa picada



#### Modo de preparo

Coloque, em uma panela grande, a água fria, o peito de frango, o sal e o caldo de frango. Cozinhe até o frango ficar macio. Deixe esfriar e desfie grosseiramente. Nesse mesmo caldo acrescente o capeleti, a abobrinha e a abóbora, e deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos, até todos os legumes ficarem macios. Decore com a salsa e abóbora raladinha. Sirva quente.

de risco, como glicemia, triglicérides e pressão arterial.

O êxito da primeira fase impulsionou o início de uma segunda etapa do estudo. No final de 2012, o projeto ganhou uma perspectiva nacional, com 2.535 pacientes de todas as regiões do país, sendo a maioria ligada a centros universitários e ao SUS. Foi feito treinamento com 300 agentes de saúde, além de capacitação à distância e encontros no HCor.

O paciente que participa do projeto tem em média 63 anos e já teve algum

problema cardiovascular nos últimos dez anos. Ele é sorteado para um dos dois grupos do estudo. O grupo chamado intervenção recebe as orientações do programa alimentar cardioprotetor e tem um acompanhamento mais intenso de nutricionistas. Após um ano, ele participa de encontros em grupo, troca experiência com outros pacientes e recebe orientações por telefone. Ao todo, serão 48 meses de acompanhamento. Já o grupo chamado controle recebe as informações nutricionais que são fornecidas atualmente pelo SUS, focadas na orien-

tação qualitativa, o acompanhamento com nutricionistas é mais simples e não há encontro em grupos.

“É um programa para que as pessoas percebam que aquela alimentação é importante e passem a consumi-la. Está sendo proposto o desenvolvimento de um manual com esse conceito, para que nutricionistas e profissionais de saúde consigam implementar isso na rotina e orientem os pacientes”, afirma Ângela Ferreira, nutricionista e especialista de gerenciamento de centros do HCor.



## Caldinho de feijão – Grupo verde

Tempo: 50 minutos

Dificuldade: média

Porção: 2 conchas pequenas (80g)

Rendimento: 10 porções

### Ingredientes:

- 3 xícaras de chá de feijão-mulatinho cru
- ½ paio pequeno
- 2 folhas de louro
- 1 colher de sobremesa de óleo de soja
- ½ cebola média
- 4 dentes de alho picados
- ½ pimentão verde médio picado
- 1 colher de chá rasa de sal refinado
- Pimenta-do-reino preta a gosto
- Cheiro-verde picado a gosto

### Modo de preparo:

Coloque o feijão de molho em água fria por 4 horas. Escorra e despreze a água do remolho. Retire a pele do paio e coloque-o em uma panela de pressão. Acrescente o feijão e as folhas de louro. Cubra com água, tampe a panela e leve ao fogo para cozinhar por cerca de 35 minutos. Retire o paio da panela e corte em cubinhos. Reserve. Em uma frigideira, aqueça o óleo, adicione cebola, os dentes de alho, o pimentão e o paio. Refogue bem e despeje na panela com o feijão. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Leve ao fogo novamente e ferva por 10 minutos. Desligue o fogo, salpique o cheiro-verde a gosto e sirva.

## Lombo recheado com palmito – Grupo azul

Tempo: 2 horas

Dificuldade: média

Porção: 1 fatia média (100g)

Rendimento: 10 porções

### Ingredientes:

- 1kg de lombo aberto em manta
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 3 dentes de alho amassados
- ½ xícara de chá de vinagre
- ½ colher de sobremesa de sal refinado
- Pimenta-do-reino a gosto
- 3 ½ xícara de chá de palmito fresco, cozido e cortado em cubos pequenos
- 3 tomates médios picados

- 3 colheres de sopa de salsa picada

### Modo de preparo:

Tempere o lombo com o suco de limão, o gengibre, os dentes de alho, o vinagre, o sal e a pimenta. Coloque em um refratário, tampe com papel-alumínio e leve à geladeira por 2 horas. Misture o palmito, o tomate e a salsa. Distribua essa mistura sobre o lombo. Enrole e amarre com barbante. Coloque em uma assadeira, regue com a marinada, cubra com papel alumínio e leve para assar no forno preaquecido a 220°C durante 50 minutos. Retire o papel-alumínio e volte ao forno até dourar, regando de vez em quando com o molho que se forma na assadeira.



# Pneumologista orienta sobre riscos de doenças respiratórias

*Sintomas como tosse, secreção e febre (maior do que 37,7°) sinalizam comprometimento das vias aéreas e exigem acompanhamento médico. Este ano, antes mesmo do início do inverno, um surto do vírus H1N1 deixou a população em estado de alerta*



O rápido avanço das doenças respiratórias criou uma preocupação ainda maior com a chegada da estação mais fria do ano, que potencializa o aumento de casos de contaminação. “O frio dificulta a dispersão de poluentes e de agentes infecciosos no ar, como os vírus. Portanto, a ocorrência de inflamações e infecções das vias aéreas, tanto superiores quanto inferiores, são muito mais frequentes. Desse modo, quadros de resfriado ou de gripe – ambas infecções virais – e complicações infecciosas bacterianas oriundas desses dois problemas, como rinite, sinusite, faringite, laringite, bronquite e pneumonias também se tornam bem mais comuns”, explica Prof. Dr. Carlos Carvalho, coordenador do Serviço de Pneumologia do HCor.

Dr. Carvalho acrescenta que esse processo também contribui com o surto da Influenza tipo A, causada pelo

vírus H1N1 – e também conhecida como gripe suína –, que só este ano, no Brasil, já é responsável por cerca de 75% dos casos de doenças respiratórias registrados, até agora, no país e já provocou mais de uma centena de óbitos contabilizados em diferentes partes do território nacional. “O H1N1 é um tipo de vírus que sobrevive por mais tempo no frio. Além disso, as pessoas tendem a ficar em lugares fechados durante o inverno. Todos esses fatores contribuem bastante com o aumento do contágio da doença”, afirma. “Por isso, é fundamental que as pessoas busquem informações para saber como lidar com o problema e evitar prejuízos mais sérios à saúde”, explica o pneumologista.

Para orientar as pessoas sobre como prevenir e tratar algumas das doenças respiratórias mais comuns no inverno, o Dr. Carvalho tem algumas recomenda-

ções. “Por mais que possam causar incômodo e mal-estar, problemas de saúde desse tipo podem ser evitados ou controlados por meio de medidas relativamente simples. Por outro lado, a falta de cuidados pode gerar riscos cada vez maiores”, alerta o pneumologista.

## Gripe, Resfriado & H1N1

**Tratamento** – “Medicamentos de venda livre para tosse, gripe e resfriado não solucionam o problema tão rapidamente, mas ajudam o paciente a se sentir melhor, enquanto combatem a ação viral dentro de seu organismo. Contudo, remédios desse tipo não podem ser oferecidos a menores de seis anos de idade, sem indicação pediátrica. Para acelerar a recuperação, é recomendável evitar exposição ao frio”.

**Prevenção** – “As doenças são causadas por vírus. Por isso, a chave para a prevenção é fortalecer o sistema imunológico por meio de uma boa alimentação – ou amamentação no caso de crianças – e hábitos saudáveis de vida. Outras medidas importantes são: lavar sempre as mãos; desinfetar torneiras, maçanetas, edredons, entre outras superfícies de contato frequente, com desinfetante ou álcool; evite fumar ou permanecer perto da fumaça do cigarro; hidrate o corpo constantemente; consuma alimentos probióticos, como iogurtes; e durma pelo menos oito horas por dia – o que é fundamental para a saúde do sistema imunológico. A vacina contra gripe tri ou tetravalente também é um meio de prevenção eficiente, inclusive no caso da H1N1, já que é eficaz em cerca de 89% dos casos, quando tomada na época cer-

ta. Porém, vale lembrar, que é preciso se vacinar anualmente, já que os vírus responsáveis pelos diferentes tipos de gripe sofrem alterações todos os anos”.

## Rinite & Sinusite

**Tratamento** – “O uso de solução salina para o nariz e inalação podem aliviar a irritação nas vias aéreas e ajudar na respiração. O uso de umidificadores em dias de ar seco também é recomendável. Porém, em casos de infecção por sinusite ou alergias que desencadeiem rinite, é importante procurar um pneumologista ou um otorrinolaringologista para que ele possa receitar antibióticos, caso necessário”.

**Prevenção** – “Quanto aos métodos de prevenção, é importante evitar o cigarro ou ficar perto da fumaça que ele emite. Evitar permanecer no frio e procurar alternativas para se afastar da poluição atmosférica também é importante. Além disso, pessoas que sofrem com esses tipos de doença frequentemente devem procurar um médico para a realização de exames e a prescrição da medicação correta”.

## Faringite & Laringite

**Tratamento** – “Para ambas as doenças, o tratamento pode ser feito com analgésicos e antitérmicos. Caso não sinta melhora após 24h ingerindo os medicamentos, é recomendável procurar um médico que poderá receitar um antibiótico, caso a infecção seja bacteriana”.

**Prevenção** – “Pare de fumar e evite ingerir álcool em excesso. Manter uma boa alimentação e um estilo de vida saudável ajudam a fortalecer o sistema imunológico contra os vírus que provocam a doença. Outra medida importante é procurar um médico, caso sinta rouquidão por mais de uma semana. Isso pode ajudar na prevenção de problemas graves, como câncer de laringe”.

## Bronquite

**Tratamento** – “Alguns casos são curados naturalmente sem a ação de medicamentos. Quando isso não ocorre, o problema pode ser tratado por meio de antibióticos, em casos bacterianos, antialérgicos, medicamentos para asma ou DPOC (Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica), caso o paciente apresente alguns desses dois problemas”.

**Prevenção** – “É possível prevenir bronquite por meio de medidas como não fumar, tomar vacina contra gripe ou contra o pneumococo (agente causador da pneumonia). Além disso, evitar ambientes poluídos ou que tenham sido contaminados por fortes agentes químicos ajuda a proteger os pulmões de contrair irritação. Lavar as mãos constantemente e desinfetar superfícies de contato frequente também são medidas importantes para prevenir contaminação por vírus”.

## Pneumonia

**Tratamento** – “Em casos de pneumonia, o tratamento costuma ser feito basicamente por meio de antibióticos. Em casos nos quais o paciente é idoso, apresenta febre ou complicações em decorrência da própria doença, como comprometimento da função renal, alteração da pressão arterial, dificuldade de respirar – geralmente provocada pela baixa oxigenação do sangue –, é necessário que ele seja internado, o quanto antes”.

**Prevenção** – “A doença pode ser evitada a partir de medidas como deixar de fumar – cigarro baixa imunidade dos pulmões – e lavar as mãos sempre que assoar o nariz, ir ao banheiro ou precisar trocar fraldas, por exemplo. Outro método possível é a utilização de vacinas. Mas, para isso, é preciso orientação médica”.



## Chá caseiro funciona?

Muito se discute sobre a eficácia de soluções caseiras para doenças respiratórias. Enquanto alguns criticam, outros dizem que não há nada melhor. Mas o que será realmente mito ou verdade sobre os chás? “Quadros gripais são comuns nessa época do ano, por isso os remédios caseiros são tão populares. Contudo, independentemente do que o paciente estiver ingerindo, é preciso procurar um médico, caso ele apresente sintomas como tosse, secreção e febre (maior do que 37,7<sup>º</sup>) de 3 a 5 dias”, explica Dr. Carvalho.

Sobre a prescrição de xaropes, o pneumologista é enfático. “Os xaropes, de maneira geral, costumam ter duas ações principais: inibir a tosse e dissolver secreções. Como inibidor de tosse, algumas vezes pode ser bastante perigoso, já que a tosse é um mecanismo reflexo e de proteção de nosso organismo, assim sua inibição pode ser deletéria. Como mucolítico, não há qualquer estudo científico que comprove sua eficácia”, conclui.

# HCor e USP fazem parceria inédita para tratamento de TOC com radiocirurgia

*Projeto experimental desenvolvido com o Departamento de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da USP utiliza abordagem inovadora para tratar casos severos de Transtorno Obsessivo Compulsivo a partir da utilização do avançado equipamento de Gamma Knife*



Reconhecido mundialmente na área de cardiologia, o HCor tem dado passos importantes para tornar-se referência também na área de Neurociências. Um bom exemplo está em uma iniciativa inédita no país realizada em parceria com o Departamento de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FM/USP), cujo objetivo é viabilizar o tratamento de casos severos de TOC (Transtorno Ob-

sessivo Compulsivo) – veja quadro – por meio da utilização de um equipamento de última geração presente no hospital: o *Gamma Knife*. “Esse aparelho representa o que há de mais avançado na área de radiocirurgia no mundo. Além disso, o modelo disponível no HCor é o mais moderno do mercado. Esse fator, aliado à vantagem de que o hospital também dispõe de neurocirurgiões, radiologistas e técnicos bastante experientes para ope-

rá-lo, faz com que as chances de realizarmos procedimentos cada vez mais precisos e eficientes sejam ainda maiores”, diz um dos coordenares do projeto, Dr. Eurípedes Constantino Miguel, psiquiatra, professor e chefe suplente do Departamento de Psiquiatria da FM/USP.

Criado para executar procedimentos radiocirúrgicos neurológicos de alta complexidade, sem demandar qualquer tipo de incisão ou abertura na caixa

craniana dos pacientes, o *Gamma Knife* elimina tumores malignos e benígnos, entre outras lesões cerebrais, ao emitir um tipo de radiação conhecida como raios gama. “Não há cortes ou sangramentos. Apenas uma única aplicação de raios gama extremamente precisa e focalizada no ponto a ser tratado. Em função dessas características, o *Gamma Knife* proporciona cirurgias ambulatoriais mais seguras, sem necessidade de longos períodos de internação e que demandam menos tempo de recuperação. Tanto que o paciente costuma retornar às suas atividades cotidianas já no dia seguinte ao procedimento”, explica um dos neurocirurgiões do HCor envolvidos na parceria do hospital com a USP, Dr. Antônio De Salles.

Embora o TOC seja classificado como um transtorno psiquiátrico e não neurológico, como é o caso de tumores e lesões cerebrais, o tratamento que a doença recebe por meio da utilização do *Gamma Knife* no HCor segue os mesmos princípios dos procedimentos normalmente executados com o equipamento, até então, no hospital. Segundo os estudos conduzidos na USP pela equipe do Dr. Eurípedes, várias evidências científicas apontam que as manifestações clínicas do TOC decorrem do funcionamento anormal de redes e circuitos neuronais específicos dentro do cérebro. “Ao eliminarmos certos pontos dentro destas regiões, alvejando-os com raios gama, temos a possibilidade de “desligá-los” e fazer com que os sintomas da doença sejam atenuados de forma significativa”, explica o Dr. De Salles. “Mesmo assim, trata-se de algo bastante inovador, já que oferece uma abordagem bastante diferenciada em relação às terapias farmacológicas e comportamentais comumente empregadas nos casos de TOC”, acrescenta o neurocirurgião.

Realizado ainda em caráter experimental, o tratamento de TOC por meio do *Gamma Knife* foi aplicado em quatro pacientes dentro do HCor, até o momen-

to, como um estudo científico do Instituto de Pesquisa (IP) do HCor em parceria com o Departamento de Psiquiatria da FM/USP. Segundo o rádio-oncologista do hospital, Dr. João Victor Salvajoli, que também participa da iniciativa, o método pode gerar grandes benefícios

aos pacientes. “De qualquer forma, temos observado que essa alternativa de tratamento pode realmente apresentar resultados bastante relevantes e contribuir significativamente com a qualidade de vida dos portadores de TOC”, conclui o radio-oncologista do HCor.



## O que é TOC

De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), o chamado Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) afeta cerca de 3% da população mundial e é o quarto diagnóstico mais frequente da psiquiatria atualmente. Os sintomas são tipicamente caracterizados pela ocorrência de pensamentos ou ideias obsessivas que provocam extremo desconforto e ansiedade, assim que surgem na consciência do indivíduo. Em meio a uma crise, portadores de TOC se veem forçados a tomar medidas exageradas para alcançar alívio. Ou seja, pessoas assoladas pela impressão de que estão contaminadas, por exemplo, tomam atitudes radicais como passar horas lavando as mãos ou esfregando o corpo durante o banho, até que se machuquem, caso não consigam parar.

Também existem obsessões relacionadas à dúvida. Nestes casos, o indivíduo costuma verificar se trancou portas e janelas repetidamente, antes de sair de casa, ou desenvolve, por exemplo, uma necessidade incontrolável pela organização de objetos que, de maneira incondicional, precisam sempre estar alinhados em perfeita simetria. “Pacientes com TOC sofrem muito porque sabem que estes comportamentos não fazem sentido. Mesmo assim, são obrigados a criar verdadeiros rituais para poder conviver com seu problema. Por isso, estudos que possam fornecer novos métodos de tratamento para o TOC são fundamentais, já que, segundo a OMS, ele estará entre as dez causas mais importantes de incapacitação por doença, até 2020”, afirma o Dr. De Salles.

# Somos a realização de um sonho

Somos o HCor do coração  
e muito mais.

Tudo começou há 40 anos, com um grupo de senhoras que, juntamente com o Dr. Adib Jatene, colocou o coração na realização de um sonho: oferecer à população um centro de excelência no atendimento, prevenção e tratamento de problemas cardíacos. E foi assim, colocando o nosso coração em tudo, principalmente nas pessoas, que construímos uma grande história. Hoje, somos mais que cardiologia. Somos referência em cuidados, atenção e inovação nas mais importantes especialidades. Somos pessoas e suas conquistas. Somos o HCor do coração, das realizações e muito mais.

Dr. Adib Jatene e Diretoras da Associação do Sanatório Sírio.



Hospital do Coração

**HCor**

Associação do Sanatório Sírio



HCor. Há 40 anos, colocando o coração em tudo.

HCor – Hospital do Coração/Diagnóstico – Unidade Paraíso: Rua Desembargador Eliseu Guilherme, 147 – São Paulo – SP

HCor – Edifício Dr. Adib Jatene: Rua Desembargador Eliseu Guilherme, 130 – São Paulo – SP

HCor Onco – Clínica de Radioterapia: Rua Tomás Carvalhal, 172 – São Paulo – SP

HCor Diagnóstico – Unidade Cidade Jardim: Av. Cidade Jardim, 350 – 2º andar – São Paulo – SP

Tels.: Geral: (11) 3053-6611 – Central de Agendamento: (11) 3889-3939 – Pronto-socorro: (11) 3889-9944

Associação do Sanatório Sírio - Hospital do Coração

[www.hcor.com.br](http://www.hcor.com.br)