

# A SEMANA

## CAMINHO SUAVE



Atividades de companheirismo e bem-estar marcam comemorações dos 30 anos da Braille. Páginas 4 e 5



# MULHER

Na semana passada, comemoramos o Dia Internacional da Mulher. Durante todo este mês de Março, a imprensa e as instituições dedicam grandes homenagens às mulheres em todo o mundo. Não poderia deixar de, aqui neste espaço, conversar um pouco com nossas companheiras sobre esta data, sobre a nossa maravilhosa condição de ser mulher.

Assumimos, nós, mulheres, ao longo dos últimos anos, enormes responsabilidades e desafios cada vez mais crescentes, diante da família, do trabalho e deste mundo tão complexo. Minha opinião é a de que estamos nos saindo bem, muito bem em todos estes aspectos.

Apesar da aridez dos caminhos que têm que trilhar, as mulheres estão ocupando com elegância vários espaços e situações. Diante disso, e de todas as novas imposições que surgem para o mundo feminino, é preciso que as mulheres cuidem melhor e com mais atenção de sua saúde. Um levantamento da Secretaria da Saúde do Estado de São Paulo (que você lerá nesta edição) mostra que cresceu muito o número de infartos em mulheres. Cuidar de nossa saúde e condições físicas e emocionais deve fazer parte da nossa sabedoria em assumir e enfrentar este universo de trabalho, relacionamentos e responsabilidades.

Encerro com uma poesia da maravilhosa escritora Cora Coralina, sobre a arte de saber viver. Com ela, rendo minha homenagem a todas vocês, queridas companheiras de vida e de trabalho.

“Apesar da aridez dos caminhos que têm que trilhar, as mulheres estão ocupando com elegância e beleza vários espaços e situações.”

Assim eu vejo a vida

Cora Coralina

A vida tem duas faces:

Positiva e negativa

O passado foi duro

mas deixou o seu legado

Saber viver é a grande sabedoria

Que eu possa dignificar

Minha condição de mulher,

Aceitar suas limitações

E me fazer pedra de segurança

dos valores que vão desmoronando.

Nasci em tempos rudes

Aceitei contradições

lutas e pedras

como lições de vida

e delas me sirvo

Aprendi a viver.



Dra. Patricia Braile Verdi  
Presidente Braile Biomédica

## EXPEDIENTE:

Informativo Braile Biomédica: Jornalista Responsável Elma Eneida B. Mendes (MTB 16.782) elma@braile.com.br | Diagramação, Eloíse Dóro (MTB 54.174) eloise@braile.com.br | Reportagem e Fotos, Rômulo Pérsio (MTB 51.670) romulo@braile.com.br | Arte Final Gleisson Maia gleisson@braile.com.br | Criador e Idealizador, Prof. Dr. Domingo Braile domingo@braile.com.br. Artigos assinados: mais informações e/ou fontes pesquisadas entre em contato: elma@braile.com.br, eloise@braile.com.br ou romulo@braile.com.br

# LEMBRANÇAS

Lembranças são pequenos impulsos elétricos que ficam guardados nas partes profundas dos nossos cérebros e só voltam a “reviver” quando alguma circunstância as “acorda”.

Muitas vezes nem percebemos qual foi o gatilho que as despertou.

Recordar faz-nos reviver um passado esquecido, mas que continua bem guardado nos escaninhos da memória.

Pelo progresso da eletrônica a segunda metade do século passado brindou-nos com os computadores, inicialmente até denominados cérebros eletrônicos!

Quanta ilusão... Os mais potentes computadores de hoje em dia, verdadeiros milagres com suas altíssimas velocidades de processamento e com sua imensa capacidade de memória medida em:

Giga Byte (GB) = 1,0 Bilhão de Bytes

Como comentamos em recente ensaio, não conseguem nem de longe aproximar-se ao fantástico cérebro humano!

De acordo com entrevista do professor de psicologia Paul Reber, para a revista Scientific American, apesar de o nosso cérebro possuir um limite de armazenamento, ele é grande o suficiente para não termos que nos preocupar com ele.

“O cérebro humano possui cerca de 1 bilhão de neurônios. Cada um desses neurônios forma, pelo menos, mil conexões com outros neurônios, totalizando mais de 1 trilhão de conexões. Se cada um desses neurônios pudesse armazenar apenas uma memória ou informação, teríamos problema de “espaço em disco”. Mas como os neurônios se combinam, cada um pode armazenar muitos dados ao mesmo tempo, aumentando a capacidade de armazenamento do cérebro humano para cerca de 2,5 Peta Bytes (1 milhão de Gigabytes).

(Lembre-se 1 Giga Byte = 1,0 Bilhão de Bytes.

A máxima capacidade de memória computacional viável hoje em dia é de 5 Tera Bytes, infinitamente menor que a capacidade do cérebro humano).

Isso significa que, se o seu cérebro fosse capaz de gravar programas de TV, por exemplo, ele poderia armazenar 3 milhões de horas de vídeos, e a televisão teria que ficar ligada, durante 300 anos para encher todo o espaço livre. Parece o suficiente, não? ”

O leitor pode aprofundar-se neste mundo dos milhões e trilhões de informações consultando:

<http://www.tecmundo.com.br/ciencia/16846-cerebro-humano-x-pc-como-eles-se-comparam-.htm#ixzz2MzvD3YUx>

Existem diferenças abissais entre o cérebro humano e os computadores mais avançados.”

Falamos até agora em capacidade de armazenamento, existe, porém algo também muito importante nestes sistemas que trabalham com dados.

Trata-se da velocidade de processamento.

Existem diferenças abissais entre o cérebro humano e os computadores mais avançados.

Para entendermos, tenho que definir antes o significado de “MIPS”: Milhões de Instruções Computacionais por Segundo. Cientistas verificaram que o cérebro trabalha à velocidade de 100 milhões de MIPS, o que equivale a dizer que seu “clock” é de 16,8 milhões de MHz.

O moderno processador Intel Core i7 Extreme Edition 3960X, opera com apenas 177 MIPS, e, portanto um modesto clock de 3,33 GHz, milhões de vezes mais lento que o cérebro. Dessa forma, precisaríamos de 564 processadores desses para alcançar a velocidade do cérebro!

“É claro que, apesar de essas serem informações curiosas, não se pode, simplesmente, comparar o cérebro humano com um processador”.

“A arquitetura do nosso órgão é muito mais complexa do que a de um processador, ele trata as tarefas de forma diferente, como se tivesse milhares de núcleos à sua disposição”.

<http://www.tecmundo.com.br/ciencia/16846-cerebro-humano-x-pc-como-eles-se-comparam-.htm#ixzz2NOHJnCc9>

É indescritível quanto “processamento” ocorre em nosso cérebro, para nos trazer a lembrança de uma noite de primavera com seu perfume inebriante!

\* Artigo publicado no Diário da Região - 10/03/2013



Prof. Dr. Domingo Braile  
Presidente do Conselho de  
Adm. Braile Biomédica

# SAÚDE E DIVERSÃO

Atividades físicas e de lazer comemoram os 30 anos da Braile

## GINCANA 30 ANOS

Nas últimas semanas, a Gincana 30 anos, sacudiu o corpo dos companheiros da Braile.

A atividade teve brincadeiras com bambolês, bolas e bexigas e estimulou todos a testarem suas habilidades motoras, além da diversão.

A fisioterapeuta Viviane Steigleder foi quem aplicou as atividades e no final, presenteou as equipes

com bombons e balas.

“O objetivo principal da gincana, além do movimento, foi proporcionar momentos de descontração e alegria para comemorarmos juntos mais um aniversário da nossa empresa”, explica Viviane.



Companheiros participam de gincana com bolas,...



...bexigas e bambolês



Os mais participativos receberam premiações



# CAMINHADA 30 ANOS

E na quinta-feira, 14 de março, ocorreu a Caminhada 30 anos, na Praça Salua Haddad Homsy, ao lado da Braille.

Os companheiros fizeram 30 minutos de caminhada em volta da praça e participaram de brincadeiras.

Durante a caminhada, todos receberam bexigas e água de coco.

Essas atividades são para estimular o bem-estar e exercícios diários à todos, além de melhorar a postura e ajudar a combater maus hábitos, como sedentarismo.



Alongamento antes da atividade física



Muita descontração durante a caminhada



O trajeto foi na praça ao lado da Braille



Após a caminhada, água de coco para refrescar

## CORRIDA EM PROL DA CAMPANHA DO AGASALHO

No dia 10 de março, a assistente social Elizabeth Gomes participou da Corrida do Calor Humano em prol da Campanha do Agasalho do Fundo Social de Solidariedade de Rio Preto.

O evento aconteceu no estacionamento do Centro Regional de Eventos e a inscrição foi um agasalho ou cobertor.

O tema da Campanha do Agasalho 2013 é “Alguém espera seu abraço solidário”.

A Campanha do Agasalho é uma das ações mais importantes desenvolvidas pelo Fundo Social de Solidariedade. Em 2012, foram distribuídas mais de 200 mil peças entre agasalhos, roupas e cobertores, durante 40 bazares solidários realizados em diversos bairros da cidade.

A Braille todos os anos colabora com a entidade, doando peças de roupas e cobertores. “Mais uma vez esperamos a participação e colaboração de todos os companheiros para aquecer o coração de muitas famílias”, convida Elizabeth.



Elizabeth Gomer ao lado do mascote do evento



A corrida aconteceu no Centro Regional de Eventos

## E-MAIL MARKETING DO 40º CONGRESSO DA SBCCV COMENTA SOBRE PARCERIA COM ABRAILE BIOMÉDICA

A comissão organizadora do Congresso da Sociedade Brasileira de Cirurgia Cardiovascular enviou um e-mail marketing para os participantes da 40ª edição e destacou a parceria com a Braile Biomédica. Veja ao lado.

Confira também no site [www.braile.com.br](http://www.braile.com.br) e no endereço da Braile no Facebook [www.facebook.com/brailebiomedica](http://www.facebook.com/brailebiomedica).

**Parceiros fiéis expõem produtos e apontam tendências**

Com uma série de produtos de maior importância para a cirurgia cardiovascular, tais como a Braile Cardioflag Cardioflag 100 e a Polimerizável Original de Proteção Têxtil, a Braile Biomédica, uma das mais importantes empresas parceiras do 40º Congresso da SBCCV, considerou o evento a sua principal vitrine dentro do calendário anual de eventos de especialidade.

A empresa aproveitou a oportunidade para expor lançamentos e tendências e ainda estreitar relacionamentos com o público e o setor gerencial do evento, marcando presença na exposição paralela que acontece no Sítio Tupy. Foi uma ocasião ideal para consultar a força de trabalho nacional no segmento da Cirurgia Cardiovascular, dentro do evento da Braile Biomédica.

A empresa aproveitou a oportunidade para expor lançamentos e tendências e ainda estreitar relacionamentos com o público e o setor gerencial do evento, marcando presença na exposição paralela que acontece no Sítio Tupy. Foi uma ocasião ideal para consultar a força de trabalho nacional no segmento da Cirurgia Cardiovascular, dentro do evento da Braile Biomédica.

Sendo 30 empresas a ocupar o salão de 900 m<sup>2</sup>, que ainda vai contar com outros espaços, tal como as áreas de Serviço de Atendimento ao Cliente, Hospedagem em Congressos, palestras e associados da SBCCV, a MetaDin e a MetaOP - entre duas cidades - planejada para acolher os participantes do 40º Congresso da SBCCV. Neste momento de expansão e renovação, uma nova realidade de crescimento é dada ao setor e patrocinado pela Siemens, parceiro no que diz respeito à área de exposições do e Auditorio Cascaes, onde vão acontecer as principais palestras e cursos.

Para a Covidien, multinacional que cria soluções médicas inovadoras e outra parceira de longa data da SBCCV, a exposição paralela também será uma ótima oportunidade para entrar a lista de produtos de sucesso e energia. Segundo Simone Hoffmann, coordenadora de marketing e eventos, a expectativa é fazer uma divulgação institucional e de produtos, e um network com os congressistas que estarão presentes ao evento.

## BEM-VINDO KALEB

No dia 11 de março, nasceu Kaleb Miguel, filho do nosso companheiro Alberto Justino (Expedição).

Kaleb nasceu com 49 centímetros e pesando 3.225 kg.

Parabéns ao papai e a mamãe!



# ENDOBIO CHEGA A MAIS UMA FINAL

Após vitória sobre o Coyotes, equipe confirma presença na finalíssima do Interbio de Futsal.

A quarta rodada foi de muita disputa e emoção no Interbio de Futsal, no dia nove de março.

O primeiro jogo, entre os líderes Endobio e Coyotes, houve muito equilíbrio, porém o jogo foi decidido nos detalhes. O líder Endobio garantiu a vitória por 5 a 4 diante do Coyotes e assegurou uma vaga na final da competição. Robson Cruz (2), Paulo Correa, Erik Del Rei e Aparecido Nunes marcam para o Endobio. Romulo Pérsio (2) e Daniel Pissolati (2) fizeram para o Coyotes.

Na segunda partida do dia a Mecânica goleou o Cimentinhos por 8 a 2 e pulou para o segundo lugar. Com esse resultado o Cimentinhos não tem mais chances de chegar a final.

O artilheiro da competição é o Paulo Correa do Endobio com oito gols.

A última rodada do Interbio promete ser de muita emoção. Até o momento a classificação ficou da seguinte forma: Endobio (1º), Mecânica (2º), Coyotes (3º), Elite (4º) e Cimentinhos (5º).

Resultados da 4ª rodada  
Coyotes 4 x 5 Endobio  
Mecânica 8 x 2 Cimentinhos

Confira os próximos jogos  
Sábado – 23/03  
9h – Mecânica x Elite  
10h – Cimentinhos x Coyotes



Endobio vence Coyotes e assegura vaga na final



Mecânica pula para o segundo lugar após vitória sobre Cimentinhos

## TECNOLOGIA DA INOVARE EM SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Válvula Transcateter Inovare tem seu primeiro implante no Vale do Paraíba

Após o sucesso do implante da Válvula Transcater Inovare em Goiânia, recebemos outra ótima notícia.

No dia seis de março a equipe médica do Dr. Genivaldo Coelho de Souza, acompanhada pelos doutores José Honório Palma e Diego Gaia, implantou a primeira Inovare em São José dos Campos.

O procedimento foi um sucesso e paciente se recupera bem no Hospital Obra de Ação Social Pio XII.

### AGRADECIMENTO

O Dr. Genivaldo Coelho de Souza e o Dr. José Alexandre Piotto enviaram um e-mail para a gerente e supervisora Comercial, Rosângela Rossini e Priscila Neviani, agradecendo pela cooperação e suporte da equipe da Braille durante todo o procedimento. Eis a mensagem.

Cara Rosângela e Priscila e, a todos da Braille Biomédica  
Realizamos o primeiro implante de prótese Inovare em São José dos Campos no dia 06/03/13, com resultado excelente e a paciente está em vias de alta da UCO. A participação do Dr. José Honório e Diego Gaia foi fundamental e tudo transcorreu sem problemas. Agradeço a ajuda da Braille o empenho incansável do Thiers Mukai e a ajuda indispensável da Maria Estela e Fábíia Peitl. Obrigado e até o próximo procedimento.  
Genivaldo e Alexandre

# INTERNAÇÕES DE MULHERES POR INFARTO CRESCEM 34% EM 4 ANOS NO ESTADO

Atendimento a vítimas de derrame também cresceu; alimentos podem prevenir doenças, alerta especialista do programa Meu Prato Saudável.

No mês em que se celebra o Dia Internacional da Mulher, um levantamento da Secretaria de Estado da Saúde aponta aumento de 34% no número de mulheres internadas por infarto no Estado de São Paulo nos últimos quatro anos em hospitais públicos.

Em 2012 foram 8.570 internações de pessoas do sexo feminino com a complicação, contra 6.395 em 2008. Os dados do ano passado mostram que, em média, sete mulheres infartadas são atendidas por hora em hospitais do SUS (Sistema Único de Saúde) paulista. Desse total, 66% têm menos de 70 anos.

Os principais fatores de risco para as mulheres são a hipertensão, o colesterol alto, diabetes, obesidade abdominal, sedentarismo, cigarro e a combinação entre anticoncepcional e fumo.

Já o número de mulheres vítimas de AVC (derrame) internadas em hospitais públicos cresceu 14% no mesmo período, conforme o levantamento da Secretaria. Foram 20.428 atendimentos em 2012 contra 17.789 em 2008.

## Alimentação

A alimentação adequada, aliada à prática de atividades físicas diárias, pode prevenir o surgimento de problemas cardiovasculares como o AVC e o infarto, em mulheres e homens.

O programa Meu Prato Saudável, parceria do Instituto do Coração (InCor) do Hospital das Clínicas da FMUSP com a LatinMed Editora em Saúde, produziu uma lista específica de alimentos voltada para a proteção do organismo das mulheres contra as doenças cardiovasculares.

“As mulheres estão cada vez mais parecidas com os homens no estilo de vida, mas é possível mudar esse quadro por meio da prevenção”, diz Lara Natacci, nutricionista do Meu Prato Saudável.

A ideia “Meu Prato Saudável” é mudar, sem muitas restrições ou dietas sacrificantes, os hábitos alimentares da população, por meio de orientações de como se alimentar de forma saudável em todas as refeições do dia, e assim, manter um peso saudável ou até mesmo reduzi-lo, evitando, desta forma, doenças relacionadas à má alimentação.

Um prato saudável deve conter porções que contemplem carboidratos, proteínas, lipídeos, fibras, vitaminas e minerais. Assim, deve-se preencher metade

do prato com verduras e legumes (crus e cozidos), variando bastante a qualidade dos legumes e verduras, ingerindo alimentos de cores diferentes.

Para a outra metade, coloque 1/4 de alimento rico em proteínas (frango, peixe, ovos, com pouca gordura), que pode ser complementada com leguminosas (feijão, grão de bico, soja, lentilha); e o outro 1/4 com alimentos ricos em carboidratos, de preferência em sua forma integral, rico em fibras (arroz, massas, batatas, mandioca, mandioquinha, farinhas).

Informações sobre refeições saudáveis podem ser obtidas pelo aplicativo “Meu Prato Saudável”, disponível gratuitamente para celulares do tipo `smartphone`, e pelo portal [www.meupratosaudavel.com.br](http://www.meupratosaudavel.com.br).

Alimentos que protegem o sistema vascular e o coração (fonte: Programa Meu Prato Saudável)

- 1) Azeite de oliva: ajuda a reduzir o colesterol, possui anti-inflamatórios naturais e ação antioxidante;
- 2) Uva: reduz taxas de LDL (colesterol “mau”), remove gordura;
- 3) Arroz integral: ajuda a eliminar os excessos e reduz a absorção de colesterol “ruim”;
- 4) Abacate: antioxidante, tem ação de bloqueio ao LDL
- 5) Sementes oleaginosas (exemplo: nozes) : ação oxidante, reduz índice de colesterol ruim, previne doenças coronarianas com seu ômega 3, ação anti-inflamatória;
- 6) Aveia e linhaça: reduzem a absorção de colesterol (linhaça também é rica em ômega 3);
- 7) Peixes de águas frias, chia: ricos em ômega 3
- 8) Soja: reduz colesterol e o LDL
- 9) Molho de tomate: ação oxidante, reduz o LDL
- 10) Goiaba, melancia: ação oxidante, reduz o LDL
- 11) Alho: propriedades anti-hipertensiva e antioxidantes
- 12) Damasco, banana e água de coco: efeito diurético e anti-hipertensiva
- 13) Frutas vermelhas: efeitos antioxidantes
- 14) Chocolate amargo (70% de cacau): propriedades antioxidantes;

Fonte: Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo

