

REVISTA DA CLINIONCO • EDIÇÃO 03 • ANO 1 • JUL | AGO | SET DE 2013

# LINFOMA

Os desafios de superar a doença, enfrentar adversidades e compartilhar uma lição de vida.

## CORAÇÃO SAUDÁVEL

Uma conversa com o Dr. Fernando Lucchese. Os benefícios da atividade voluntária. Cuide do seu coração.

Flávia Magalhães de Oliveira, arquiteta, com diagnóstico de Linfoma Hodkin desde 2011.

### CENTRO DE TERAPIAS COMPLEMENTARES



Fisioterapia



Nutrição



Psico-Oncologia



Dor e Acupuntura



**7** Odontologia

O Centro de Terapias Complementares da CliniOnco reúne diferentes especialidades com o objetivo de atender o paciente de forma integral promovendo o seu bem-estar biopsicossocial e espiritual.

A integralidade no atendimento se pauta pela união dos avanços científicos com as terapias e práticas complementares.

### **EXPEDIENTE**

Diretoria da CliniOnco

Diretor Técnico: Jeferson Vinholes - CRM: 16.745 Diretor Executivo: Gerson Alonso Torres

Diretora Assistencial e de Marketing:

Sandra Rodrigues

Conselho Editorial: Alexandre Cardoso, Cristiane Bueno, Juliana Hack, Mateus Levandowski, Roberta Casaes Bressani e Sandra Rodrigues Revisão Técnica: Dra. Roberta Casaes Bressani e

Psicol. Carla Mannino

Revisão de Português: Ma. Amelina Silveira Martins Jornalista Responsável: Alexandre Cardoso

Marketing: Shayara Torres

Diagramação e Projeto Gráfico: Lucas Coelho

Impressão: Gráfica Ferreira

Fotografia: Walter Rosa e Shutterstock Apoio e Distribuição: Denise Guterres Endereco: Office Center CliniOnco -

Rua Mariante, nº 180, 10º andar Porto Alegre/RS - CEP - 90430-180

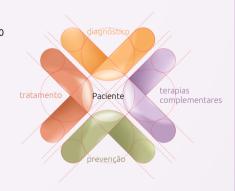
Fone: 051-4009 6029

email: integrativa@clinionco.com.br

Coordenação Editorial: Sandra Rodrigues

Produção e Reportagem e Entrevistas:

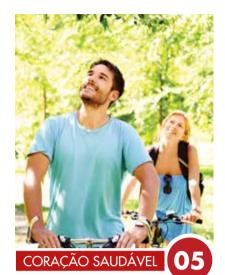
DNA Ássessoria



A revista Integrativa é uma publicação trimestral da CliniOnco, distribuída gratuitamente aos pacientes, familiares, profissionais da saúde e parceiros. Direitos reservados. É proibida a reprodução total ou parcial de seu conteúdo sem a prévia autorização dos editores. Os conceitos emitidos nos artigos assinados é de inteira responsabilidade de seus autores.



Promover a sustentabilidade ambiental faz parte da nossa missão. Coerentes com essa prática, optamos pela impressão da Revista em papel produzido por empresa certificada pela Forest Stewardship Council (FSC) - Conselho de Manejo Florestal.



UMA CONVERSA COM O DR. FERNANDO LUCCHESE pág. 06

FAZER O BEM FAZ BEM!

pág. 08

CUIDE DO SEU CORAÇÃO

pág. 10



SISTEMA DE DEFESA EM ALERTA! pág. 12

DIAGNÓSTICO, CAUSAS E TRATAMENTOS pág. 14

TRANSPLANTE DE MEDULA ÓSSEA pág. 16



ENTREVISTA ESPECIAL FLÁVIA MAGALHÃES DE OLIVEIRA "VOCÊ TEM QUE COLOCAR O PROBLEMA NO LUGAR DELE..." pág. 17

### E MAIS...

**PREVENÇÃO** 

pág. 11

**TRATAMENTO** 

pág. 20

DIAGNÓSTICO

pág. 22

TERAPIAS COMPLEMENTARES

pág. 24

GESTÃO EM SAÚDE

pág. 26

**PERFIL** 

pág. 28

**ACONTECEU** 

pág. 29

**AGENDA** 

pág. 34

**ENTRETENIMENTO** 

pág. 34

### **AGRADECIMENTOS**

DR. FERNANDO LUCCHESE - pág. 06

MATHEUS LUZ - pág. 08

MARIA BERNADETE CERVEIRA - pág. 08

MARIA ELENA PEREIRA JOHANNPETER - pág. 08

LAURA TORRES - pág. 08

DR. ROBERTO MAYER - pág. 10

DR. RAFAEL MANHABOSCO MORAES - pág. 10

DRA. JALISE WALSKI DE OLIVEIRA - pág. 12

DRA. CYNTIA ZADRA - pág. 14

DR. TOR GUNNAR HUGO ONSTEN - pág. 16

DRA. LAURA FOGLIATTO - pág. 16

FLÁVIA MAGALHÃES DE OLIVEIRA - pág. 17



Sandra Rodrigues
Diretora Assistencial e de Marketing

m dia desses, li a coluna do Fabrício Carpinejar em que ele iniciava o texto com a seguinte frase: "Escute meu coração!" Passei dias com esta frase remoendo em meus pensamentos. Quanto significado ela pode ter? Será um apelo emocional, um pedido de ajuda, uma conversa com seu próprio coração ou simplesmente uma necessidade fisiológica que este órgão está manifestando?

Se sentirmos uma "pontada no peito", uma palpitação, um descompasso nos batimentos ou uma dor precordial, recorremos logo a um cardiologista para que ele possa auscultá-lo e com certeza sairemos do consultório com alguma solução: receita de uma medicação, solicitação de alguns exames ou ainda sentindo-se aliviados por se tratar apenas da necessidade de pausa na correria do dia-a-dia. Ou talvez, o médico nos puxe a orelha por nos esquecermos de cuidar da nossa saúde e não nos preocuparmos com uma alimentação saudável, em praticar atividade física regular e/ou de realizar os exames periódicos recomendados.

No entanto, se o sentido ultrapassar às barreiras físicas, não há receita médica que dê jeito. A pessoa precisa despojar-se de seus medos e preconceitos e abrir-se para os sentimentos, colocar-se em atitude de escuta. Escutar o coração de alguém é envolver-se, é se deixar tocar, é colocar-se à disposição, é comprometer-se, é solidarizar-se. Não há situação que faça um coração bater mais forte e feliz do que fazer o outro feliz. A alegria de quem recebe contagia e lava a alma de quem doa!

A matéria Coração Saudável trata das diferentes maneiras de "escutar o coração". Ela aborda de forma clara e objetiva os temas sobre saúde do coração, informando quanto à prevenção, tratamentos e cuidados com este órgão vital do nosso corpo e destaca a importância do check-up cardiológico. Em entrevista, Dr. Luchese fala da relação entre as doenças cardíacas e a influência das emoções e ressalta que o coração é um órgão extremamente forte, porém, frágil aos efeitos do estresse, da depressão, das emoções negativas, pela falta de amor e pelo abandono.

# "Fazer o bem lava a alma e acalenta o coração"

O texto "Fazer o bem faz bem" traz exemplos de pessoas que movidas pelo coração atuam como voluntários na promoção da solidariedade.

Flávia, paciente que é pura energia e disposição, com seu sorriso franco, ilustra a capa dessa revista. Com a alegria que lhe é peculiar, ela fez as fotos para este exemplar e no mesmo dia recebeu um telefonema da equipe do Hospital Dom Vicente Scherer avisando-a que sua internação estava marcada para aquele mesmo dia. Internaria para realizar o transplante de medula óssea (TMO). Em sua entrevista para a sessão "Vidas Ressignificadas", ela nos fala de sua trajetória após o diagnóstico do Linfoma. Uma história contagiante e repleta de lições de vida!.

Esta neoplasia que se origina no sistema linfático e vem crescendo em todo mundo, com a estimativa de 12 mil novas ocorrências para este ano, norteou a matéria principal desta edição. Engajamo-nos no movimento contra o Linfoma lançado em 2010, no dia 15 de setembro, pela Abrale, com o objetivo de disseminar a importância do diagnóstico precoce da doença e contamos com o apoio das hematologistas da CliniOnco Dra. Cyntia, Dra. Laura e Dra. Jalise. Elas contribuíram de forma significativa com informações precisas e importantes para o esclarecimento e orientações sobre a doenca.

Outras seções da revista mereceram cuidado especial abordando temas como: Os efeitos colaterais da Quimioterapia; O diagnóstico como aliado do tratamento integral do câncer; A Yoga na terapia complementar e Gestão em Saúde destacando os treinamento institucionais e os direitos dos pacientes com câncer.

Concluindo, gostaria de acender uma pequena chama em cada leitor desta revista e que cada um seja um replicador desta chama.

Seja um doador!

Doe Medula. Doe Vida!

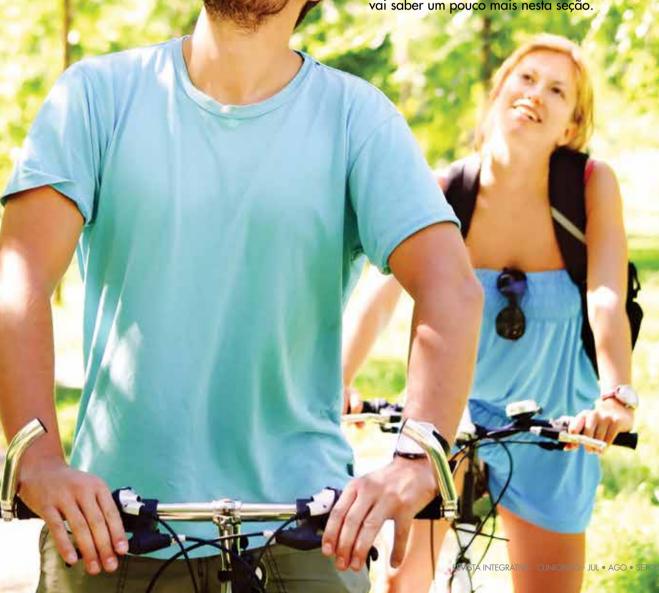
# CORAÇÃO SAUDÁVEL

Entre os dez estados com maior taxa de óbitos por infarto, seis são das regiões Sul e Sudeste. Rio Grande do Sul, Santa Catarina e Paraná estão entre os cinco primeiros do ranking. O infarto perde apenas para as doenças cerebrovasculares, grupo de enfermidades que inclui, por exemplo,

o AVC. Considerando as redes pública e privada, 79 mil pessoas morreram vítimas de infarto em 2010, segundo dados do Ministério da Saúde. O tabagismo é responsável por 25% das mortes no país causadas por doença coronariana (angina e infarto do miocárdio) e 45% das mortes na faixa etária abaixo de 65 anos por infarto agudo do miocárdio. Consumo excessivo de sal e falta de controle da hipertensão são prejudiciais.

Outro fator, no entanto, requer muita atenção: o emocional. Em tempos de jornadas de trabalho sem limites de tempo e espaço, aliadas ao stress do dia a dia, nosso estilo de vida é uma verdadeira afronta à saúde do coração.

Qual o caminho alternativo para evitar? Você vai saber um pouco mais nesta seção.





Ele é um dos mais renomados profissionais da medicina no Rio Grande do Sul e no Brasil, sendo reconhecido internacionalmente pela atuação na área da cardiologia, em especial, em métodos pioneiros e avançados para cirurgias do coração. É também autor de diversos livros, como Não sou Feliz, por quê? (editora L&PM, 176 pag.), lançado em 2013. Nas páginas a seguir, estão algumas recomendações e um pouco da visão do "Dr. Coração" sobre a relação entre doenças cardíacas e a influência das emoções, amparada por diversos estudos.

### RI - Ansiedade, pânico e depressão. Até que ponto as emoções influenciam negativamente na saúde do coração como fator desencadeante para problemas como pressão arterial elevada e infartos?

A Organização Mundial da Saúde já indica que a depressão será a segunda causa de doenças no mundo a partir de 2020. O mais interessante, no entanto, é que pelo menos 50% das pessoas que tiveram infarto estão ou já foram deprimidas. Fala-se, inclusive, que talvez até mais da metade dos indivíduos que desenvolveram o câncer já foram deprimidos em algum momento da vida. O pânico está no mesmo território por ser uma doença semelhante. A depressão deixou de ser uma forma de conduta. Por exemplo, os românticos do século XIX eram deprimidos e, hoje, as pessoas do século XXI são consideradas doentes deprimidas. Isso tem muito a ver com a forma como a se manifesta. Ela é uma doença da alma e somos amparados por uma espécie de tripé: corpo, mente e espírito. Portanto,

as doenças da alma afetam o corpo. Solidão, egoísmo, vaidade, raiva, inveja. Todas elas são doenças da alma, que atingem diretamente o corpo provocando outros problemas de saúde. Na ordem, primeiro vêm as doenças cardíacas e, depois, o câncer.

### RI – Estimular o otimismo e o pensamento positivo. Qual o peso dessa atitude em benefício do nosso bemestar?

Sobre isso já temos pesquisas que confirmam. Podemos começar citando, pro exemplo, um aspecto gerador de depressão, a aposentadoria. Há um estudo feito pela Universidade de Yale, que acompanhou durante 20 anos indivíduos de meia idade que foram envelhecendo. Foi aplicado periodicamente, a cada cinco anos, um questionário centrado em uma única pergunta: como você se sente em relação a sua aposentadoria? Quem respondeu algo do tipo "vou perder importância", ou seja, os que tiveram uma visão negativa sobre a sua aposentadoria morreram mais



# "50% dos infartados são de pessoas que estão ou já foram deprimidas."

cedo em decorrência de várias doenças. Enquanto que as pessoas que apresentaram uma visão positiva sobre o mesmo momento tiveram uma vida significativamente mais longa e, consequentemente, menos doenças.

Outro estudo, possivelmente realizado em Nova lorque, também tentou identificar as reações dos indivíduos às atitudes positivas. Nessa ocasião, o experimento foi realizado no chamado college, mostrando que os jovens com essa visão tiveram menos incidência de gripes e resfriados. Estamos quase chegando na bioquímica das doenças da alma. Em Notre Dame, as freiras locais fizeram um ensaio escrito sobre a perspectiva futura de vida. Cerca de 60 anos depois, esses ensaios foram revisados, obtendo a seguinte conclusão: as que haviam registrado uma expectativa de confiança e positivismo tiveram uma vida mais longa que as demais, as quais depositavam dúvidas sobre o futuro. Portanto, atitude positiva é longevidade na certa!

RI – A corrida "contra o tempo" e o estilo de vida da atualidade desafiam o nosso equilíbrio emocional. Qual o papel do estresse sobre o funcionamento do nosso organismo, em especial no sistema cardiovascular?

O estresse é apenas um componente do estilo de vida. Uma vida pessoal, familiar, financeira, profissional e espiritual organizadas, além de uma boa alimentação e do lazer, são o que definem o estilo de vida de uma pessoa. Ou seja, quem tem todos esses aspectos devidamente equilibrados pode ser considerado saudável. E isso também é felicidade. Não existe um "porto felicidade" ou "serei feliz um dia quando...". A verdade é que ou a gente viaja feliz ou esse "porto" nunca chegará. Em resumo, há uma equação que gosto de usar: estilo de vida = saúde = felicidade = longevidade.

RI – O coração é o símbolo do amor e, teoricamente, dos relacionamentos bem-sucedidos ou, quando não dão certo, há a simbologia do "coração partido". Em que medida ele está relacionado com a nossa real sensação de felicidade?

Não é por nada que no passado se falava que o coração é o centralizador da equação da vida. O coração sempre foi considerado um órgão de força, movimento e sentimento. Por exemplo, na época das invasões bárbaras, quando os guerreiros conseguiam vencer os seus inimigos mais fortes achavam que comer o coração do oponente lhes "transferia" a força do outro, através do coração. Porém, na realidade, o coração é um fraco que se pretende forte.

Isso porque ele é o mais agredido pelos efeitos do estresse, da depressão, das emoções negativas, pela falta de amor, pelo abandono... Isto é, o coração é extremamente frágil a esses sentimentos. Apenas para ilustrar: se conseguíssemos traduzir a força do coração em energia mecânica seria o suficiente para movimentar uma jamanta de 20 toneladas do nível do mar ao pico do Monte Everest. E, mesmo com toda essa força, é um órgão muito vulnerável diante das emoções negativas.

RI – Alimentação desregrada, sedentarismo e tabagismo são fatores determinantes para o surgimento de problemas cardíacos. Do ponto de vista clínico, o que é mais relevante observar quando consideramos a prevenção?

Há também uma pesquisa muito interessante a respeito disso, inclusive coordenada por um médico pelotense, confirmando que o exercício físico é o que mais funciona e o que mais pesa no aspecto da prevenção. A atividade física atua mais efetivamente que parar de fumar, que tratar a hipertensão e o diabetes, etc. Dessa forma, o exercício físico é o maior mecanismo de prevenção que temos. Inclusive, é mais significativo que a própria alimentação. É impressionante!

RI – Os hábitos saudáveis de uma pessoa têm total relação com suas influências no ambiente familiar. Mas, afinal, qual o peso da hereditariedade nos estudos atuais quando falamos em doenças do coração?

A hereditariedade já foi bem estudada. Na sua relação com a longevidade, nunca influência mais que o percentual de 20 a 25%. Todos os estudos comprovam essa afirmação. Ou seja, se você tem uma família longeva, há entre um quarto ou um quinto de chances de se transferir essa longevidade para as próximas gerações. O mais importante é a alimentação saudável, o exercício físico regular, o controle do colesterol. Em síntese, cuidar do que comemos, do que bebemos, o que respiramos, manter-se em movimento e evitar a obesidade. Esse conjunto é muito mais forte que o fator hereditariedade.

"O coração é um fraco que pretende ser forte."



## FAZER O BEM FAZ BEM!



O dia 28 de agosto é dedicado ao Voluntariado. Data que nos motivou a falar sobre esta ação que contribui para a saúde da alma e do coração além de contribuir para um mundo mais justo e para um futuro melhor.

homem é um ser social por natureza. Talvez, por essa simples razão, fazer o bem ao próximo através de uma atividade voluntária seja tão favorável para quem pratica quanto para quem recebe. Na visão da ciência, essa nobre atitude pode se tornar ainda um ótimo remédio em benefício da saúde física e emocional do indivíduo. No Brasil, cerca de 35 milhões de pessoas com mais de 16 anos de idade exercem algum tipo de trabalho espontâneo não remunerado, segundo dados do IBOPE. Ou seja, um em cada quatro brasileiros já participou de algum servico voluntário.

Uma pesquisa realizada durante 10 anos por professores da universidade de Harvard, nos Estados Unidos, envolvendo cerca de 2.700 pessoas, apontou que ser voluntário faz bem ao coração e ao sistema imunológico, aumentando a expectativa de vida e a vitalidade. O estudo norte-americano comprovou que, ao perceber a felicidade e a gratidão dos outros, as pessoas liberam no cérebro a endorfina, uma substância produzida pelo sistema nervoso e que é responsável pela sensação de prazer, redução da dor e, consequente, pela diminuição das chances de um indivíduo adoecer.

O psicólogo do Centro de Psico-Oncologia da

CliniOnco, Mateus Levandowski, endossa o resultado dos estudos experimentais e clínicos que mostram interações entre estados subjetivos de bem-estar psicológico e a redução na sensibilidade da dor. "A dor contém tanto dimensões sensoriais quanto afetivas, sendo a dimensão afetiva geralmente relacionada com a falta de esperança de que essa dor tenha algum tratamento", explica. O especialista em terapias cognitivas avalia ainda que ajudar alguém pode representar uma atividade ligada ao sentido de vida e ao prazer para a pessoa que está se dispondo a ajudar. "Essa experiência provoca sensações prazerosas de bem-estar subjetivo e respostas biológicas no corpo, as quais podem, entre alguns efeitos, diminuir a sensibilidade da dor física. Além disso, estar engajado em outra atividade permite que a atenção seja voltada para outras questões que não sejam somente a dor", completa.

De acordo com o levantamento do IBOPE Inteligência, realizado em 2011 para marcar os 10 anos da mobilização do Ano Internacional do Voluntariado, a média de idade dos voluntários é de 39 anos, sendo a maioria mulheres, como Maria Bernadete Cerveira. Ela concilia a profissão de técnica em biblioteconomia com a dedicação de parte do seu tempo ao trabalho com crianças que se encontram



em tratamento do câncer. Mãe de 3 filhos e também avó, Bernadete percebeu uma grande satisfação na sua vida quando passou a realizar o trabalho voluntário há 4 anos no Instituto do Câncer Infantil, em Porto Alegre. "Esse trabalho com crianças me faz valorizar a maior riqueza que nós temos: a saúde. Passei a pensar e a transmitir isso para os meus filhos, em viver cada momento. É um aprendizado muito grande conviver com pessoas que teriam tudo para estarem reclamando da vida, mas que encaram tudo com muita alegria. É uma lição de vida, um puxão de orelhas quando queremos reclamar de alguma coisa", reflete.

Para Maria Elena Pereira Johannpeter, presidente da ONG Parceiros Voluntários no RS, a satisfação das pessoas se encontra no sentimento e na certeza de estar fazendo a diferença. "A pessoa que é voluntária, é feliz, saudável e mais plena, pois está vivenciando a terceira e a quarta inteligências: a emocional e a espiritual. É uma atitude que envolve sentimento, cumplicidade e expectativa de mudança, transformação social e espiritual", resume.



### Participação dos jovens e o papel da família

Criada em 1997, a ONG gaúcha beneficia 1,5 milhão de pessoas por meio da atitude solidária de cerca de 400 mil voluntários que prestam serviços em 2.774 organizações sociais, espalhadas por 51 cidades que constituem uma Rede de Voluntariado. Seguindo um dos pilares de sua filosofia, a Parceiros Voluntários criou a ação Tribos nas Trilhas da Cidadania, o maior movimento de voluntariado jovem do Brasil, que surgiu a partir da reivindicação dos próprios estudantes de escolas públicas e privadas.

Por isso, a grande aposta da Organização num amanhã mais solidário e participativo está justamente nos mais jovens. Nesse sentido, a influência dos educadores e o estímulo no ambiente familiar têm papel fundamental. "A família, por ser a célula mater, é quem dá o rumo, os caminhos ou descaminhos de uma sociedade. Assim, para o desenvolvimento e o fortalecimento de uma cultura voltada a uma participação ativa na busca de soluções para as nossas comunidades, os filhos praticarão os exemplos que receberam em casa", destaca Maria Elena.

Laura Torres tem 11 anos e aprendeu desde cedo, em casa, a importância de ajudar o próximo. "Quem me inspirou foram meus pais. Aos três anos, doei quase todos os meus brinquedos para crianças carentes, era Natal. Hoje, sempre que posso, participo das ações solidárias promovidas na CliniOnco, na minha escola e também nas corridas promovidas pelo Instituto do Câncer Infantil e Instituto da Criança com Diabetes. Sinto-me muito feliz quando faço doações e ajudo outras crianças, principalmente porque elas também ficam felizes", comemora.

Segundo Lester Salamon, catedrático da Universidade Johns Hopkins, nos Estados Unidos, e um dos pioneiros na pesquisa científica sobre o Terceiro Setor, "se todos os voluntários formassem um país, este seria o segundo maior do mundo", razão para acreditar num futuro mais solidário, de mentes mais saudáveis e de corações mais alegres.





## CUIDE DO SEU CORAÇÃO

melhor maneira de cuidar de um dos órgãos mais importantes do corpo é a prevenção. Tabagismo, hipertensão arterial, colesterol elevado, diabetes, sedentarismo, obesidade e estresse, contribuem para acelerar a aterosclerose, acúmulo de material lipídico nos vasos do coração, causando seu estreitamento e, por consequência, prejuízo na passagem do sangue.

Esses fatores, aliados ao histórico familiar e a genética, também podem causar outros problemas como as miocardiopatias, quando o músculo do órgão é comprometido, arritmias, com a complicação do sistema que conduz o batimento cardíaco, além de outros problemas nos vasos coronarianos.

Conforme recomenda o médico cardiologista, Roberto Estrazulas Mayer, o controle adequado do diabetes e da hipertensão arterial permite impedir o processo de aterosclerose ou, pelo menos, atenuar os efeitos desses fatores. "A nossa intervenção permite a potencialização do resultado de prevenção. Nos países mais avançados, a prevalência e a mortalidade da doença cardíaca têm diminuído nas últimas duas décadas", destaca o especialista.

Quem sente dor ou desconforto torácico, cansaço exagerado ou sensação de falta de ar, palpitações, sofre desmaios e apresenta edemas no corpo, deve procurar a avaliação de um cardiologista para investigar alguma anormalidade. Homens também devem ficar mais atentos, já que, geralmente, são atingidos mais cedo. Ao contrário das mulheres, que apresentam o diagnóstico em torno de cinco a sete anos depois. "Precisamos considerar uma história positiva, aquela em que um familiar de primeiro grau masculino tem infarto ou morte súbita com menos de 55 anos ou uma familiar de primeiro grau com menos de 65", alerta Mayer.



### Check-up Cardiológico

Segundo Dr. Rafael Manhabosco Moraes, cardiologista da Unidade de Cardiologia da CliniOnco, o "check cardiológico" tem como objetivo principal avaliar as chances (riscos) de uma pessoa vir a ter uma doença cardiovascular e evitar a morte súbita decorrente destes fatores. No caso de uma pessoa jovem, que não tenha sintomas, o check-up consiste em consultas cardiológicas regulares com a eventual realização de exames complementares, como o eletrocardiograma de repouso e o teste ergométrico, por exemplo. Em indivíduos com 60 anos ou mais, sedentários ou com doença cardiovascular já estabelecida as consultas serão mais frequentes e o médico irá julgar a necessidade de investigações complementares conforme situação específica. Juntando todos os dados, é possível estratificar o paciente em "níveis de risco" para um possível evento clínico (infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral ou embolias arteriais), que, conforme a classificação de Framingham, variam de baixo risco (até 10% de eventos em 10 anos) a risco elevado (mais de 20% em 10 anos). Uma vez definido o risco, o médico irá atuar de maneira peculiar para cada paciente, tendo como objetivo final a melhora da qualidade de vida e o aumento da sobrevida livre de doença.

### PROMOÇÃO DA SAÚDE DO CORAÇÃO ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA



Dra. Jaqueline Coelho - Nutróloga da Unidade de Nutrologia da CliniOnco

uitas pessoas desconhecem, diminuição de futuros problemas cardíacos só depende da nossa força de vontade e motivação para modificar velhos hábitos. Existem 9 fatores de risco, que podemos prevenir em 90% dos infartos: tabagismo, colesterol aumentado, diabetes, pressão alta, stress, obesidade abdominal, sedentarismo, baixa ingestão de frutas e vegetais e abstenção de álcool. Atualmente, sabe-se que o consumo de frutas e verduras está associado a uma

4 a 7% do risco de doença cardiovascular. Isto ocorre, provavelmente, pelo número de compostos bioativos existentes, como fibras, folato, vitaminas antioxidantes, potássio, além das frutas e verduras serem importantes fontes de flavonoides.

Também nos dias de hoje, recomenda-se aderir ao estilo

redução do risco de doenças do coração, sendo

dose-dependente: para cada porção a mais de

frutas e/ou vegetais por dia há uma diminuição de

Também nos dias de hoje, recomenda-se aderir ao estilo de Dieta Mediterrânea, caracterizada por um consumo maior de azeite de oliva extravirgem, frutas, vegetais, oleaginosas (castanhas e nozes) e cereais; consumo moderado de peixes ou carne de porco e baixo consumo de carne vermelha, carne processada e doces. Alguns estudos mostram redução do número de infartos em até 30% nos indivíduos que seguem estas mudanças do cardápio.

Nos Estados Unidos, sedentarismo e má-alimentação são responsáveis por 16% das causas de mortes. A recomendação para diminuir os percentuais de doenças e mortes é de que o indivíduo adulto deva praticar pelo menos 30 minutos de atividade física de intensidade moderada, cinco vezes ou mais por semana.

No Brasil, 70% da população são sedentários. Em Porto Alegre, 56% das mulheres e 37% dos homens têm esse perfil. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a associação entre a prática de atividade física regular e hábitos alimentares saudáveis é a forma mais indicada de prevenção de Doenças do Coração, Obesidade e Diabetes. Os benefícios da atividade física para saúde já estão bem estabelecidos: aumento do bom colesterol (HDL) e diminuição dos triglicerídeos; melhora no metabolismo do açúcar sanguíneo (glicose), melhora da capacidade cardiopulmonar; manutenção da saúde global e do bemestar. Além disso, a atividade física parece reduzir o risco de doenças cardíacas, independente das outras mudanças do estilo de vida.

Podemos realizar caminhadas, dança, andar de bicicleta, jogar futebol ou nadar. O importante é escolher uma atividade física que lhe traga prazer e que você possa iniciar de forma gradual, por vezes, acompanhado de um amigo ou familiar, para deixar o sedentarismo e as doenças bem longe de você!

### ALIMENTOS AMIGOS DO CORAÇÃO

ALIMENTO	É BOM PORQUE
Oleaginosas (castanhas, nozes)	Fonte de gorduras boas e minerais como selênio
Peixes de água salgada	Ricos em ômega 3
Frutas frescas	Ricas em fibras, polifenóis, vitaminas antioxidantes
Frutas secas	Ricas em potássio
Verduras	Fonte de fibras, vitaminas antioxidantes, polifenóis e minerais
Leite e/ou derivados	Fonte de cálcio
Cereais (quinua, granola, aveia, linhaça)	Fonte de fibras, vitaminas e minerais



# SISTEMA DE DEFESA EM ALERTA!

Descritos pela primeira vez em 1839, pelo médico inglês Thomas Hodgkin, os linfomas se apresentam em mais de 40 subtipos. Diferenciam-se pela linhagem das células e por alterações em nível molecular. Em geral, são classificados em dois grandes grupos: os linfomas de Hodgkin e não-Hodgkin.

m câncer ainda pouco conhecido. Uma doença que ataca o sistema imunológico e que se apresenta em diversas variações. Assim podemos definir os linfomas. No Brasil, conforme os últimos dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA), a previsão é de 12 mil novas ocorrências para este ano. Considerando o tipo não-Hodgkin, o mais prevalente, o total deverá ser de 9.600 casos. Há 4 anos, em 2009, foram diagnosticados 2.870 casos no país, o que comprova um crescimento muito expressivo desse tipo de neoplasia no país.

Por ano, estima-se que 186 mil pessoas sejam vítimas fatais dos linfomas e, de acordo com um levantamento realizado pela Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (IARC), cerca de 350 mil novos casos são diagnosticados anualmente em todo o planeta. Apesar de raro, o linfoma chama a atenção pela incidência na faixa etária geralmente compreendida entre os 25 e 30 anos de idade.

Dependendo do estágio em que se encontram, os linfomas podem ser bastante agressivos. Conforme esclarece a médica hematologista da CliniOnco, Jalise Wolski de Oliveira, a disseminação do tumor pode provocar sintomas de acordo com os órgãos atingidos: tosse e falta de ar (se alcança os pulmões), "amarelão" e diarreia (quando chega ao fígado), dificuldade de urinar (se ocorrer comprometimento dos rins), entre outros sinais. "A disseminação tumoral do linfoma, ou seja, o estadiamento clínico, juntamente com outros critérios, vai interferir no tipo e na extensão do tratamento necessário e também no prognóstico da doença", acrescenta Jalise.

Os fatores químicos e ambientais podem estar relacionados. "Em alguns estudos, verifica-se o crescimento aparente da incidência de linfoma em comunidades agrícolas, já outras pesquisas associam componentes específicos de herbicidas e pesticidas à ocorrência da doença, mas não se sabe ao certo quais as razões para esse aumento", observa Jalise.

Na visão da especialista da CliniOnco, os estudos sobre novas drogas e tecnologias de tratamento estão sendo incorporados ano a ano, o que muda esse cenário em benefício do paciente e aumenta cada vez mais a possibilidade de sucesso no tratamento desse tipo de tumor.

Apesar de agressivo, altamente curável

Segundo a Associação Brasileira

de Linfoma e Leucemia (ABRALE) e a Associação Brasileira de Hematologia, Hemoterapia e Terapia Celular (ABHH), apesar de agressivo, o linfoma de Hodgkin é altamente curável. Pacientes diagnosticados com a doença têm de 70% a 90% chances de cura, inclusive em casos avançados. Segundo a médica da CliniOnco, os tratamentos para o linfoma vêm avancando muito na última década e, aliado à luta pela vida do paciente, respondem pelo sucesso da maioria dos casos. "Os procedimentos cirúrgicos raramente acontecem, sendo necessários apenas quando há obstrução pelo tumor em algum órgão ou ainda para a retirada de linfonodos durante o diagnóstico",

Apesar do tratamento contra o linfoma exigir bastante disciplina e dedicação do paciente, a área hematologia tem mostrado diversas alternativas que tornam a quimioterapia menos agressiva e com efeitos menos nocivos ao organismo. "Hoje, existem novas drogas para o tratamento, as "drogas inteligentes", que são extremamente eficazes nas células cancerígenas e não afetam com tanta intensidade as células normais. Existe também um arsenal de medicamentos, os remédios de suporte, que evitam os efeitos indesejados da quimioterapia como náuseas, feridas na boca, diminuição excessiva das células de defesa, proporcionando que o paciente tenha uma vida o mais próximo possível da normalidade". Jalise Wolski ressalta ainda que é necessário tomar alguns cuidados, como evitar contato com pessoas doentes, ter hábitos de vida saudáveis e fazendo o acompanhamento médico regular durante o tratamento.

## FDA aprova novo medicamento

O pedido de aprovação para comercializar o Ibrutinib, medicamento desenvolvido para tratar leucemias e linfomas, recebeu parecer positivo da FDA (Food and Drug Administration) no início de setembro.

O novo fármaco atua contra os seguintes tipos: linfoma da zona do manto e leucemia linfocítica crónica (LLC) e linfoma linfocítico de pequenas células (LLPC). Ao contrário do que ocorre com outras terapias já existentes, o medicamento consegue destruir as células B malignas e registra pouca agressividade sobre as células T saudáveis de LLC, reduzindo os seus efeitos secundários.

O fato de o Ibrutinib ter pouco efeito sobre as células T saudáveis permite deixar uma parte importante do sistema imunológico praticamente intacto, garantindo que os pacientes permaneçam saudáveis durante o tratamento. Esta informação é do portal de oncologia de Portugal.



Setembro foi o mês de luta e conscientização contra o linfoma. Este movimento teve inicio no dia 15 de setembro de 2010 e, desde então tem engajado milhares de pessoas na causa.



A médica onco-hematologista do Centro Linfoma, Mieloma e Leucemia da CliniOnco, Cyntia Zadra, esclarece algumas questões pontuais sobre os linfomas na entrevista a seguir:

### RI - Qual a diferença entre Leucemias e Linfomas?

As leucemias são um grupo de neoplasias malignas (câncer) derivadas das células hematopoiéticas (células do sangue), essa doença inicia na medula óssea, local onde as células do sangue são fabricadas. Podem ser agudas ou crônicas e, dependendo das suas características, é definido o tipo de tratamento.

Já os linfomas são um grupo de neoplasias malignas que se originam do tecido linfóide, mais comumente os linfonodos, que são parte de sistema imune, local de fabricação dos anticorpos.

Existem basicamente dois tipos de linfócitos: células B e células T, ambos tem como função reconhecer e combater infecções e células anormais. O linfoma ocorre quando os linfócitos B ou T se transformam e começam a crescer e se multiplicar de forma descontrolada.

### RI - Como é feito o diagnóstico e como é classificado?

O diagnóstico é feito a partir de uma biópsia, comumente de linfonodo ou do tecido comprometido. O material coletado é encaminhado ao médico patologista para a realização de anatomopatológico (classificação microscópica) e, muitas vezes, outros exames, como a imuno-histoquímica, são necessários para definir o tipo e o subtipo.

É necessária a realização de outros exames para o estadiamento da doença (definir a extensão). Normalmente, são realizados exames de sangue, tomografias, PET -CT e biópsia de medula óssea.

Existem dois grandes grupos, definidos pela avaliação histológica (microscópica):

\*LINFOMA HODGKIN (LH)- existem seis tipos dentro deste;

\*LINFOMA NÃO HODGKIN (LNH)- existem mais de sessenta tipos nesta classificação.

Como há mais de sessenta e seis tipos de linfomas, com variados tratamentos, é de fundamental importância a adequada avaliação pelo patologista que dá o diagnóstico do linfoma e o subtipo. Somente depois dessa criteriosa e difícil avaliação, e da realização do estadiamento, poderá ser definida a conduta de tratamento.



### RI - Existe uma causa específica para o surgimento da doenca?

O câncer é resultado de um crescimento descontrolado de um tipo de célula. As células normais têm sua morte programada – a chamada "apoptose", porém, nos tumores esse processo é quebrado, ou seja, a célula cresce, se divide de forma desordenada e não morre no tempo certo.

Não se sabe as causas dos linfomas , mas existem alguns fatores de risco: a genética – existem algumas mutações genéticas que predispõem ao linfoma; a carcinogênese - são substâncias que são capazes de danificar o nosso DNA, como certos pesticidas, herbicidas, solventes como benzeno, bem como radioterapia e alguns quimioterápicos; a idade - o risco de LNH aumenta com a idade, o LH tem como pico de incidência dos 16-34 e 55 anos; outras condições médicas - associação com HIV, HTLV, Epstein-Barr vírus, Helicobacter pylori, hepatites B e C, doenças auto imunes (como lúpus) e doenças que requerem tratamentos imunos supressores, como transplantes.

#### RI - Como é realizado o tratamento?

O tratamento do linfoma depende do tipo, estadiamento (extensão da doença), idade e da condição clínica do paciente. O Linfoma de Hodgkin é tratado com radioterapia ou quimioterapia ou ainda a associação dos dois tratamentos, dependendo do estadiamento da doença. A cura chega a 75% e, em jovens, até 90% dos casos. O Linfoma não Hodgkin é dividido para fins de tratamentos nos linfomas de alto grau (aqueles de rápido crescimento) e

linfomas de baixo grau ou indolentes (de crescimento mais lento), linfomas T ou B.

Os linfomas de baixo grau por crescerem lentamente nem sempre necessitam de tratamento inicial, muitas vezes, podem ser apenas acompanhados com consultas e exames regulares, o chamado "watch and wait", até definir o melhor momento para iniciar o tratamento.

Quando necessitam tratamento, pode ser realizada radioterapia ou quimioterapia ou, muitas vezes, tratamentos específicos, denominados tratamentos-alvo, como os anticorpos monoclonais ou "radioimunoterapia" (drogas que carregam substâncias radioativas, cujo alvo são as células do linfoma). Esses linfomas usualmente não são curáveis, mas os pacientes vivem muitos anos, com excelente qualidade de vida, desde que com o tratamento e acompanhamento adequados.

Os linfomas de alto grau, por crescerem rapidamente, sempre requerem tratamento, que é baseado em quimioterapia. Em alguns casos, pode haver necessidade de radioterapia. São doenças potencialmente curáveis com tratamentos adequados.

### RI - Qual a indicação para o Transplante de Medula Óssea (TMO) no Linfoma?

O TMO, normalmente é utilizado quando o paciente já realizou tratamento com quimioterapia e a doença retorna. Nestes casos, a indicação do TMO é utilizada.



Para mudar o panorama do diagnóstico do câncer do sangue, um grupo da sociedade civil, formado por pacientes e seus familiares, resolveu unir esforços em torno de uma causa: **lutar enquanto houver chance.** Em 2002, eles fundaram a Associação Brasileira de Linfoma e Leucemia, com o compromisso de mudar a história da onco-hematologia no país.

A ABRALE tem como missão, oferecer suporte e mobilizar parceiros para que todas as pessoas com câncer do sangue no Brasil tenham acesso ao melhor tratamento. A Associação atua em quatro pilares: informação, educação, políticas públicas e apoio ao paciente.

Na educação, a demanda por conhecimento sobre as doenças e a necessidade de informação sobre o autocuidado, devem ser atendidas. O apoio ao paciente foi o incentivo para construção de um departamento que atende milhares de pessoas por ano, orientando sobre como realizar o tratamento, e oferecendo apoio jurídico, psicológico e nutricional.

As ações de políticas públicas são para que os governos ofereçam ao paciente onco-hematológico acesso ao melhor tratamento. Por fim, a informação é usada de forma que desmistifique o "peso" do câncer. Para quem quiser saber mais ou entrar em contato, o portal **www.abrale.org.br** está disponível para esclarecimentos.



## TRANSPLANTE DE MEDULA ÓSSEA

Procedimento pode aumentar a sobrevida do paciente, mas exige atenção do início ao fim

A medula óssea é composta por células do sangue, gordura e espiculas ósseas e está localizada na parte interna dos ossos. É responsável pela produção de glóbulos brancos, vermelhos e plaquetas. O transplante de medula óssea (TMO) ou transplante de células-tronco hematopoéticas (TCTH) consiste em substituir uma medula óssea doente ou deficitária por uma saudável. Esse procedimento é proposto para certas doenças que afetam as células do sangue, como o Linfoma. O transplante pode ser autogênico ou alogênico.

Transplante Autogênico

Como esclarece a médica hematologista da CliniOnco, Laura Fogliatto, neste tipo de transplante é utilizada a célula tronco hematopoética do próprio paciente. "O procedimento é menos agressivo e pode ser um tratamento curativo em grande parte dos pacientes", diz ela. A célula tronco hematopoética é retirada através de uma coleta de sangue periférico, utilizando um cateter colocado em uma veia central calibrosa. Esta coleta é realizada por um equipamento especial após o uso de uma medicação chamada fator de crescimento. Este material é preservado (guardado) enquanto o paciente recebe a quimioterapia. Após esta etapa, o paciente recebe a infusão e deve ficar em isolamento total até a "pega", momento em que as células novas migram e começam a se reproduzirem e chegar na corrente sanguínea. Enquanto não houver a produção de células do sangue, o organismo estará indefeso. Além disso, é preciso avaliar a resposta da quimioterapia e o avanço da doença. "Quando a medula do paciente está muito doente, dificultando a coleta de células saudáveis, a chance de a doença voltar é muito grande, mesmo quando os exames já não mais a evidenciam", explica Laura.

Transplante Alogênico

O transplante entre pessoas diferentes, do tipo alogênico, é outra opção, especialmente em leucemias agudas e em casos de aplasia. Para alguns especialistas, o efeito imunológico do procedimento é mais efetivo, porém torna-se mais complexo e complicado de realizá-lo. Para que o doador e o receptor sejam totalmente compatíveis, eles devem dividir os mesmos pares de material genético, os haplótipos, que são herdados dos pais.

Quando esses passam os genes para os filhos, a combinação não é distribuída da mesma forma. "E como no Natal, quando um pai passa um pacote amarelo e outros vermelhos para os dois filhos. Um deles vai ter um presente de cor diferente", ilustra a médica. A chance de um paciente ter um parente compatível é de 25%. Quando não há, é necessário recorrer aos bancos de medula, onde a incompatibilidade também é grande. Estima-se que exista um a cada 300.000 doadores brasileiros. Além disso, a possibilidade de complicações relacionadas a esse transplante existe, resultando na doença do enxerto do hospedeiro, quando os glóbulos brancos do doador reconhecem como estranho o organismo do receptor e passam a agredí-lo.

Desafios para o futuro

Para evitar essa reação adversa, os estudos na área projetam um futuro menos complexo para o procedimento do transplante. Na tentativa de resolver a falta de doadores, alguns pesquisadores procuram o cordão umbilical compatíveis com receptor. Outro é o transplante haploidêntico, quando é feito com um doador parcialmente compatível e as células são manipuladas para facilitar a reconstituição da medula. "Na área mais experimental, tenta-se transplantar sem ter 100% de compatibilidade, tamanha é a dificuldade de acharmos um doador 100% compatível para todos os receptores", destaca Laura Fogliatto.

### REDOME



Para se inscrever, é feito apenas o preenchimento de um formulário e a coleta de 5 a 10 ml de sangue. No entanto, é preciso procurar um hemocentro para saber a necessidade da coleta. "O cadastro é importante, mesmo que o número..." e mais adiante "onde apenas 80% da população. Como o transplante alogênico depende da descendência étnica dos doadores e receptores para que haja compatibilidade, é necessário averiguar a real necessidade da doação no local onde acontece a coleta. Na Bahia, por exemplo, os doadores que em sua maior parte são afrodescendentes, dificilmente terão uma medula compatível com um paciente que mora no Rio Grande do Sul, onde 8% da população são da mesma descendência", explica o chefe do Serviço de Hemoterapia do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA), **Tor Gunnar** 

No Estado, existem cerca de 240 mil cadastrados no REDOME, representando em torno de 3% do cadastro nacional. Quem tiver interesse em saber mais sobre a doação de medula óssea, regiões onde há mais necessidade de coleta e a inscrição no cadastro, pode procurar os hemocentros de Porto Alegre no Hemorgs, no HCPA, Hospital Conceição e em todos os hemocentros do interior

lidaste com ela no início?

Os primeiros sintomas começaram em outubro de 2010, eu comecei a ter alergia ao ingerir álcool e passava mal depois de comer laticínios. Na época, procurei uma gastroenterologista pra ver se tinha intolerância à lactose, mas não tinha. E eu tomava cerveja e passava mal, sentia dor nos braços, ficava com taquicardia, coceira nas mãos... Aí, em dezembro do mesmo ano, surgiu uma bolinha logo acima da clavícula. No começo ela era bem pequena, mas em poucas semanas cresceu muito, a ponto de eu não conseguir mexer o pescoço. Minha irmã, que é médica, me disse para ir à emergência de um hospital para descobrir o que era aquilo. Infelizmente, tive azar, pois o médico plantonista me deixou apavorada, mas não me deu um diagnóstico. Uma semana depois, procurei uma endocrinologista, ela viu que não era na tireoide e me encaminhou direto para um cirurgião. Chegando lá, ele examinou rapidamente meu pescoço, ouviu os sintomas e disse: "Isso é um tumor. Pode ser um linfoma ou um osteossarcoma, vamos ter que biopsiar." ou um osteossarcoma, vamos ter que biopsiar." >>



### VIDAS RESSIGNIFICADAS



Eu parei de ouvir quando ele disse "tumor", em um segundo eu não sentia mais minhas pernas nem meu nariz, e era uma sensação de irrealidade tão grande que nem parecia que estávamos falando sobre mim. Essa consulta aconteceu no dia 24 de janeiro de 2011, e em menos de duas semanas eu já estava fazendo quimioterapia na CliniOnco. O comeco foi a fase mais difícil, porque eu não conseguia acreditar que aquilo estava acontecendo, não temos casos de câncer na família e eu tinha só 23 anos... Era tudo muito surreal, eu ficava tentando encontrar alguma causa, alguém ou alguma coisa para culpar por eu estar com câncer, mas não existem causas certas para o linfoma. Além disso, eu estava na faculdade, e morria de vergonha em pensar que todo mundo iria ficar sabendo que eu estava doente, que iria perder os cabelos, foi bem difícil. Depois da primeira quimioterapia, as coisas foram se acertando, mas levou algum tempo para eu admitir para mim mesma que eu estava com câncer.

### RI - E a tua família e amigos? Como foi o processo para que todos entendessem o linfoma na tua vida? Quais foram os altos e baixos?

A minha família e meus amigos sempre me apoiaram muito. É claro que para eles essa também era uma situação nova, todos estávamos aprendendo e nos readaptando. Algumas pessoas lidam melhor com isso, se mostram fortes, te consolam e quase que te obrigam a levantar a cabeça. Outras pessoas acabam precisando ser consoladas, às vezes eu me pegava dizendo "vai ficar tudo bem" para algum amigo ou parente. Acontece... O que eu mais notei é que, quando nos colocamos na posição de "vítima do câncer", as pessoas nos tratam como tal e o ambiente fica pesado, dramático. Quanto mais levantamos a cabeça e seguimos em frente, mais as pessoas querem estar animadas ao nosso redor, pensam: "se ela, que está com câncer, está feliz, eu, que sou saudável, não devo ficar triste!". É uma reação em cadeia. A única desvantagem de ter essa atitude é que muitas pessoas acham que, se tu estás feliz e bem, é porque ter câncer é fácil, e isso não é verdade. Existem dias muito, muito ruins durante o tratamento, em que a gente sente dor, enjoos, fica deprimido. Mas o melhor é fazer com que esses dias sejam poucos, o mínimo possível, porque estar bem faz bem pra gente, pro nosso sistema imunológico, pra ter uma boa resposta ao tratamento e pra as outras pessoas também.

### RI — Tu tomaste uma filosofia pra si, sobre levar a vida de uma forma tranquila junto ao câncer. Mudou o pensamento, a alimentação, o jeito de cuidar do corpo e a

#### mente. Como foi isso?

Na verdade, essa mudança foi bem lenta e gradual, sendo mais acentuada agora, com a recidiva. Quando comecei o tratamento, em 2011, eu demorei muito tempo pra me sentir uma "paciente oncológica", eu via aquilo como uma fase que ia acabar logo e deu. De fato, o tratamento acaba, mas o câncer é uma doença crônica, temos que ficar de olho nele, cuidar do corpo e da cabeca sempre. Depois do primeiro tratamento, tomei alguns cuidados, melhorei a minha alimentação e segui fazendo a psicoterapia que iniciei junto com a quimio, mas estava aproveitando a vida, saindo bastante, dormindo pouco, bebendo álcool, etc. Só quando recebi o diagnóstico da recidiva que percebi que o câncer é uma preocupação pro resto da vida, que preciso fazer o máximo possível para manter meu corpo e minha cabeça saudáveis. Manter a imunidade alta é importantíssimo para prevenir e combater tumores, porque o câncer começa com um processo inflamatório. Aprendi muito lendo o livro do Dr. David Servan Schreiber, chamado Anticâncer. Recomendo a todos, mesmo a quem não tem câncer, pois traz muitas informações surpreendentes sobre a relação corpo-mente e alimentação. No começo, achei o livro radical, mas depois vi que vale a pena filtrar as informações, e adaptá-las à nossa vida diária.

### RI – Tu estavas procurando na internet informações sobre o uso de lenços e não encontrou muita coisa. Então, junto com outra paciente, tiveste a ideia de fazer a cartilha e compartilhar experiências com as outras pacientes sobre autoestima. Mas, e o blog? Como surgiu essa ideia?

O blog foi consequência da cartilha que escrevemos. Quando sentei pra anotar as dicas que eu tinha pra passar, vi que eram muitas, e mesmo depois de o material já estar impresso, fui lembrando de outros assuntos que também eram relevantes. Aí percebi que talvez um blog fosse uma boa maneira de passar essas dicas adiante, pois o material está sempre sendo renovado. Mas, depois que resolvi começar a escrever um blog, ainda levei algum tempo para escolher o nome dele, até que surgiu a ideia de ser Além do Cabelo.

### RI – No teu blog, há um post sobre o preconceito das pessoas, que olham pra ti com pena, como tu descreves. Como tu vês esse olhar das pessoas e lida com isso?

É, esses olhares acontecem sim, e não só de pessoas desconhecidas na rua, mas de conhecidos também. No começo eu ficava chateada com isso, e aí acabava me



colocando na posição de "coitada" mesmo, eu concordava com as pessoas que sentiam pena de mim, porque eu também tinha. Mas pena é o pior sentimento do mundo, a gente sente pena de quem acha que está na pior, de quem é incapaz. E eu não achava isso de mim, aos poucos comecei a perceber que eu continuava sendo uma pessoa feliz e capaz, apesar das adversidades, e isso me fez parar de ter pena de mim mesma. Com isso, resolvi levantar a cabeca e caminhar confiante, e isso se refletiu na maneira como as pessoas lidam comigo, como eu disse antes, quando nos colocamos na posição de "vítima do câncer", vamos ser tratados como tal. Eu falo com as pessoas com naturalidade, quando estou de lenço, de peruca, quando estou careca, e isso faz com que elas pelo menos tentem manter a naturalidade ao falar comigo. Pra quem insiste em fazer cara de pena, eu mostro a língua! Ou o dedo. Ou os dois! (risos)

RI - Hoje, tu estás tratando tua recidiva e está indo para o transplante de medula. Mas, a confiança é perseverante. Aonde tu buscaste essa confiança e, o que tu poderias dizer para as pessoas que estão em tratamento, ou estão voltando para ele?

Eu acho que busquei forças na ideia de que eu continuo viva, e enquanto eu estiver me sentindo bem (o melhor possível), vou aproveitar isso e viver! Não vale a pena a gente ficar sofrendo pelo que ainda não aconteceu, existem tantos imprevistos por aí, né? Eu confesso que me surpreendi comigo mesma quando vi que estava reagindo melhor do que eu imaginei a princípio, mas acho que essa é a minha maneira de me defender, de me manter viva e feliz. Eu aconselho as pessoas que estão passando por esse momento (ou qualquer outro de dificuldade), a colocar o problema "no lugar dele". Tem que dizer pro câncer: "Olha aqui, eu chequei primeiro e eu vou continuar vivendo. Sim, vou ter que abrir espaço pra ti na minha agenda, mas vou manter tudo o que eu puder fazer pra me dar prazer, pra seguir a minha vida!". Se a gente baixa a cabeça e se entrega, o problema toma conta, tem que dar uma chega pra lá nele...

### RI – Como surgiu o projeto arquitetônico do seu trabalho de conclusão que, aliás, recebeu o conceito A?

Em novembro de 2011, quando comecei a fazer radioterapia, tive contato com muitos pacientes. Conversando com eles, descobri que os que tinham parentes em Porto Alegre, hospedavam-se na casa dos familiares, adaptandose às regras da casa; os que tinham condições de pagar uma

hospedagem durante o período de tratamento, pagavam muito caro em hotéis; e os que não tinham parentes, nem condições financeiras, voltavam para suas cidades com a van do governo, no mesmo dia. Além das horas de estrada, esses veículos transportam várias pessoas que podem ter diferentes doenças, expondo os pacientes oncológicos aos riscos absurdos.

O hotel seria exclusivo para esses pacientes que vêm do interior fazer tratamento, com cuidados especiais de higienização dos ambientes e bem-estar. Criei uma espécie de clube para os hóspedes e seus acompanhantes, com academia, sala de meditação e yoga, sala de jogos, biblioteca e vídeo locadora e consultórios de atendimento fisioterapia e nutrição) (odontologia, psicologia, especializados. Esse clube também poderia ser utilizado por pacientes que residem em Porto Alegre, como eu, e por pacientes que vêm do interior e passam o dia nos arredores do hospital esperando a hora de voltar. Uma das ideias principais do projeto também foi integrar os pacientes com a sociedade, afinal, estamos vivos e queremos viver! Escolhi um terreno no bairro Bom Fim, criei um restaurante com vista para o parque da Redenção, um centro de eventos e um terraço de contemplação. No térreo, voltado para a rua, criei um Café, uma farmácia e uma loja de produtos orgânicos, que poderiam ser usadas tanto pelos pacientes, quanto pela população em geral.

#### RI - Depois de concluído e apresentado, como os trabalhos como o teu poderiam contribuir para o nosso futuro?

Acho que um espaço como o que criei no meu trabalho é de extrema importância para ajudar na qualidade de vida dos pacientes oncológicos. A medicina conta com avanços incríveis, mas a mentalidade das pessoas continua a mesma: quem tem câncer ainda é visto como incapaz, como uma pessoa que deve ficar isolada da sociedade para cuidar da saúde.

Na prática, sabemos que é bem ao contrário que isso funciona: quanto mais "normal" conseguirmos manter nossas vidas (ou seja, quanto menos restrições a doença e o tratamento nos fizerem), mais felizes conseguiremos ser! A felicidade durante o tratamento é metade do sucesso quando lutamos contra o câncer. Mesmo aqueles pacientes que recebem prognósticos de poucos meses de vida, ainda merecem aproveitar o tempo que têm para viver, para conviver e para ser feliz.







## EFEITOS COLATERAIS DA QUIMIOTERAPIA

Juliana Hack - Coordenadora do Centro de Tratamentos da CliniOnco

"Será que o bicho tem 7 cabeças?"

Junto com o diagnóstico de câncer, já cercado de tantos mitos e crenças errôneas, vem a definição do Uplano terapêutico, trazendo ainda mais imagens, vivências e ideias pré-concebidas, o que neste período de adaptação pode acrescer em perturbações e sofrimento para o paciente e sua família.

A quimioterapia está indicada em um grande número de doencas oncológicas, combinada ou não com radioterapia e cirurgia. No caso das doenças hematológicas, como os Linfomas, tema central desta edição, a quimioterapia citotóxica tem um papel fundamental no controle e na cura destas neoplasias.

Entretanto, tais drogas antineoplásicas são muito temidas pelos seus efeitos colaterais, o que nem sempre é uma verdade, pois as reações adversas são dependentes de múltiplos fatores, como: o protocolo prescrito (combinação de quimioterápicos específicos para o tipo de câncer), doses, condição de saúde do paciente, estado nutricional, outras doenças concomitantes, uso de outras medicações, hábitos de vida (tabagismo, alcoolismo, sedentarismo), bem como aspectos emocionais e sociais, por exemplo, a rede de apoio, ou seja, o suporte que o indivíduo recebe de amigos, familiares, grupos em geral que perceba "pertencer".

Alguns efeitos adversos são mais frequentes e comuns a vários fármacos, já que a quimioterapia também interfere no funcionamento de células normais, principalmente naqueles órgãos ou tecidos onde existem mais divisões celulares. Os mais acometidos são: mucosa do trato digestivo, pele, pelos, cabelos, unhas e medula óssea -"fábrica do nosso sangue."

Por isso, neste período onde as contagens sanguíneas estão diminuídas (aqui se incluem os glóbulos brancos ou leucócitos), consideramos a infecção, a complicação potencialmente mais grave relacionada à quimioterapia, mas não a mais frequente. Afinal, existem muitas estratégias para preveni-la e diagnosticá-la precocemente. Cuidados simples, como a adequada lavagem de mãos, é o maior aliado nesta prevenção!

A alopécia (queda do cabelo) é um dos efeitos adversos de maior impacto, pois mesmo sem gravidade clínica para o paciente, interfere na sua percepção de sí mesmo, na medida em que altera a imagem corporal. É uma

situação reversível e que pode ser dribladas com inúmeras possibilidades de adereços, perucas, próteses capilares ou até mesmo, "assumindo a careca"! O importante é buscar estratégias e apoio para se descobrir, fortalecer a autoestima e construir uma imagem positiva, que na maior parte das vezes, está "além do cabelo", na essência de cada um de nós.

medicamentos causam alopécia, por isso é fundamental conversar previamente com a enfermeira. Assim, além de poder prever se esta toxicidade é esperada, são orientados os período.

grande representam uma seu tratamento, pois além de serem experiências muito negativas, são mostradas nos filmes e novelas como indissociáveis da trajetória







do paciente em quimioterapia. O que não retrata o cenário atual, bastante avançado no conhecimento deste sintoma e com terapêuticas farmacológicas e cognitivo-comportamentais eficazes no seu controle. Na última década, com a administração dos medicamentos preventivos preconizados, a incidência de náuseas e vômitos induzidos por quimioterapia nas primeiras 24h é menor que 10%! É possível sim, receber a terapia e não vomitar!

Poderíamos transitar por tantos outros eventos, sintomas e condições associadas ao tratamento do câncer, desfazendo falsas-verdades e trazendo informações atuais baseadas em evidências científicas. Enfim, usufruir de todo o aprendizado adquirido e das intervenções específicas da equipe de saúde multidisciplinar que atua nos Cuidados de Suporte, e desta maneira contribuir para que o paciente possa viver a vida da melhor forma possível ("alguns dias melhores que outros, é claro!"), independente da quimioterapia.

Precisamos lembrar sempre que "somos seres únicos e integrais, vivendo experiências próprias, que muitas vezes transcendem às regras e ao que podemos ver." Contudo, para implementarmos um plano de cuidados individualizado, obtendo as melhores respostas e mantendo a qualidade de vida durante o tratamento, é necessário uma boa avaliação inicial do paciente pelos profissionais de saúde e desta maneira promover vínculo, comunicação e confiança entre ambos.

Não deixe de perguntar, de informar, de revelar, de compartilhar! Suas dúvidas, pensamentos, preocupações, queixas e limitações são fundamentais para que possamos encontrar respostas, soluções e maneiras saudáveis de enfrentar esse desafio! ■



# O DIAGNÓSTICO COMO ALIADO DO TRATAMENTO INTEGRADO DO CÂNCER



a CliniOnco, as unidades de apoio são importantes canais de suporte para o trabalho multiprofissional, que engloba a atuação nas diversas áreas desde a prevenção até as etapas que constituem o tratamento do câncer.

A estrutura de apoio da CliniOnco foi ampliada com a incorporação da Unidade de Medicina Diagnóstica, contando com a realização de exames utilizados para auxiliar na detecção específica para cada tipo de tumor ou nos casos de lesões prémalignas.

Atualmente, estão em funcionamento a ecografia abdominal total, utilizado para avaliação, seguimento, diagnóstico e caracterização das alterações dos órgãos do abdômen, a dermatoscopia digital, para detecção de lesões na pele, a videonasofaringolaringoscopia, para investigar tumores de boca, laringe e faringe, a retosigmoidoscopia, que detecta possíveis lesões na parte distal do intestino grosso, e a colposcopia, usada na investigação de alterações ginecológicas importantes.

A realização dos exames diagnósticos na instituição proporciona aos pacientes um atendimento diferenciado, amplo e qualificado, contemplando a prevenção, o diagnóstico, o tratamento e o suporte integral.

Nesta edição, abordaremos um dos exames realizados na Unidade de Medicina Diagnóstica.



## **RETOSSIGMOIDOSCOPIA**



Dr. Rafael C. Pinto - Coordenador do Centro de Prevenção do Câncer da CliniOnco

Retossigmoidoscopia é um exame que estuda a mucosa do reto e da parte final do intestino grosso, o cólon sigmoide. Utilizado como complemento do exame proctológico, é de fácil e rápida realização, dura aproximadamente 5 minutos, e pode ser realizado no mesmo momento da consulta com mínima ou nenhuma preparação. O exame é bem - tolerado pela maioria dos pacientes e raramente causa dor. Existe sempre a sensação de pressão pela introdução do aparelho e de ar para a melhor visualização da mucosa intestinal.

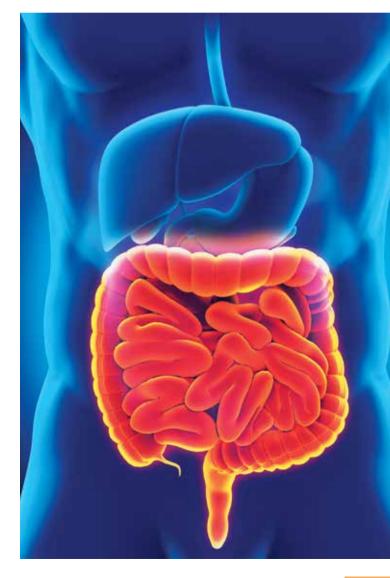
Este exame é de grande utilidade para o diagnóstico de várias afecções da parte distal do intestino como tumores retais, pólipos, estenoses do reto, alterações causadas por radioterapia pélvica (próstata e colo do útero), retites e outras infecções e inflamações intestinais. Este exame é importante como avaliação inicial na presença de sintomas de sangramento e secreção (muco) nas fezes, alterações do funcionamento do intestino como diarreia ou constipação e na avaliação mais completa de pacientes com hemorroidas e outras afecções anais.

A realização da retossigmoidoscopia, em muitos casos, pode agilizar o diagnóstico de várias patologias, antes mesmo da colonoscopia, ou seja, procedimento endoscópico que proporciona a visão direta da parte interna dos intestinos em seus mínimos detalhes e tem a finalidade diagnóstica e também pode ser utilizado com fins terapêuticos, como a ressecção de pequenas lesões tumorais. Necessita preparação, sedação e realização em ambiente hospital ou com estrutura para tal. O médico Proctologista é o profissional habilitado para a realização de exames de Retossiamoidoscopia e Colonoscopia.

Devemos lembrar que o câncer de intestino é o segundo tumor mais comum entre as mulheres e o terceiro entre os homens no Rio Grande do Sul e que Porto Alegre é a capital com maior número de casos novos nos últimos anos, segundo dados do INCA (Instituto Nacional do Câncer). A prevenção do câncer intestinal traz ótimos resultados pela detecção precoce de lesões pré-malignas, que são os pólipos intestinais, os quais podem ser removidos durante a realização dos exames, evitando o desenvolvimento das lesões malignas. E mesmo nos tumores já estabelecidos, as chances de cura sobem para até 90% nos casos de

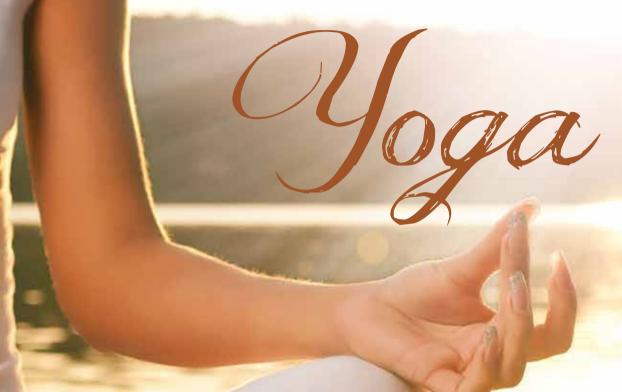
diagnóstico precoce.

A prevenção do câncer intestinal deve ser recomendada para todos os pacientes a partir dos 50 anos e nos mais jovens conforme histórico familiar e avaliação médica. Os exames de Retossigmoidoscopia e Colonoscopia são ferramentas importantes na prevenção e detecção precoce destes tumores.





Juliana Vaz, psicóloga e professora de Kundalini Yoga



zistente há milênios, o yoga vem despertando o interesse de todas as camadas sociais no mundo. Há algum tempo, deixou de ser algo só para orientais e, de forma simples e bastante útil tem se espalhado pelo planeta, transformandose atualmente em um método integral de desenvolvimento físico, mental e espiritual.

A palavra yoga vem do sânscrito - que é uma das línguas antigas do Oriente - e literalmente significa "união". Sob um aspecto mais profundo, é o caminho prático para a experiência da integração e harmonia de nossa essência com o mundo exterior e com o próprio universo. Yoga não é religião; qualquer que seja sua opção espiritual, esta prática, somente vai proporcionar um aprofundamento respeitando as escolhas individuais.

Conceituá-la é muito mais complicado do que a prática desta, o que é de fato o mais importante. "Um grama de prática vale toneladas de teoria" (Swami Shiyananda).

Ocorre através de exercícios simples, até posturas mais desafiadoras de alongamento, força e equilíbrio, que chamamos de "ásanas", termo também do sânscrito, (que se traduz por semente). Também, se pratica exercícios respiratórios, ou "pranayamas" (energia vital), relaxamento, entonação de mantras (projeção da mente através da vibração de sons), mudras (posturas com as mãos) e meditação. De fato, esse caminho é uma preparação para a meditação.

Esse conjunto de exercícios está ao alcance de qualquer pessoa, em qualquer momento da vida. Considerando que a pessoa esteja em boas condições de saúde, basta encontrar uma boa escola, um bom professor e iniciar a sua prática.

Embora o yoga esteja voltado para a saúde do indivíduo e não para a doença, esta prática, começa a aparecer nas recomendações médicas como forma de integrar o tratamento. Esse novo conceito de Medicina Integrativa, já bastante conhecida no exterior, com destaque para os Estados Unidos, ganha cada vez mais espaço no Brasil. A Medicina Integrativa tem foco não apenas na cura da doença, mas na manutenção da saúde e da qualidade de vida.

O yoga é a mais antiga prática de disciplina da interioridade e tem como princípio o fato de não existir apenas um caminho. Pelo contrário, existem diferentes abordagens e estilos de prática, contemplando as diferenças entre as pessoas. O ponto central, comum às numerosas práticas, consiste em retirar temporariamente a atenção do mundo externo e focalizá-la em um tema escolhido, tornando a pessoa mais consciente.

No caso da prática do Kundalini yoga, trabalham-se os exercícios corporais e suas sensações sincronizados ao ritmo da respiração. O objetivo principal é manter a atenção voltada para o instante presente. Fisicamente, desenvolve todos os benefícios de um exercício físico, fortalece o corpo, enrijece a musculatura, estimula a circulação sanguínea e revigora o cérebro. Além destes benefícios, também a prática da respiração, do relaxamento, e da percepção de cada momento, amplia a mente do praticante, tornando-o menos suscetível ao pensamento fixo e ideias limitadoras.

Os principais benefícios são: o equilíbrio do sistema glandular, o fortalecimento do sistema nervoso e do sistema imunológico, aumento da estabilidade emocional e da vitalidade. Com a prática regular percebe-se que é potente e efetivo sistema de autotransformação e desenvolvimento pessoal.

Na minha experiência como professora, percebo que as pessoas estão sentindo cada vez mais a necessidade de manter cuidados especiais com o corpo, a mente e o espírito. Pois o equilíbrio e também o desequilíbrio de cada uma dessas partes reflete diretamente nas outras.

Quem se propõe a começar pelo yoga aprende a respirar melhor. A respiração é a forma mais importante do nosso corpo.

de interação com o mundo que nos rodeia. A respiração para a maioria das pessoas tornou-se tão automática, rápida e inconsciente quanto o ritmo de vida que se leva.

Portanto, ao voluntariamente modificarmos o ritmo e a profundidade da respiração, "Ser feliz é seu direito de nascença"

profundidade da respiração, também poderemos afetar o ritmo da vida em geral. Inspirar e expirar mais

equilibradamente favorece a saúde e as relações de cada um consigo mesmo e com os demais.

(Yogi Bhajan).

No aspecto físico, a respiração não só nos permite obter oxigênio e liberar dióxido de carbono, como também ativa a circulação do sangue, massageia as vísceras e atua como uma bomba para a circulação do líquido céfaloraquidiano, do sistema nervoso central. Também tem outros benefícios sobre o sono, a memória, o nível de energia, a concentração e o rendimento psíquico. Uma das práticas mais simples consiste em várias vezes por dia trazer o ritmo da respiração para a consciência e realizar algumas respirações profundas. Esse exercício, algumas vezes, é o suficiente para imediatamente atenuar a ansiedade. O que nos encaminha a outro aspecto importante sobre a respiração: sua conexão profunda com os processos mentais e emocionais.

Respiramos de uma determinada forma quando estamos tristes, de outra forma quando estamos exultantes, outra forma quando estamos ansiosos. Quando sentimos dor e ou medo, inconscientemente diminuímos a amplitude da respiração na tentativa de reduzir essas sensações, passando a respirar de forma curta e superficial. Por isso, a prática da respiração consciente é uma parte importante. Como observou Yogi Bhajan, mestre da Kundalini Yoga: "A capacidade de respiração ampliada leva mais oxigênio ao cérebro que por sua vez ajuda a criar um senso elevado de consciência". Ou seja, se a respiração é pequena, viveremos desta maneira, sentindo tudo de uma forma reduzida e

limitada. Podemos concluir que nossa respiração está conectada ao todo. Portanto temos uma grande ferramenta de intervir, buscando ampliar e equilibrar este processo vital para que tenhamos uma vida mais plena, rica de sensações, sentimentos e emocões.

O conselho do mestre Yogi Bhajan é: "Aprendamos a meditar em nossa respiração. A respiração é um Deus em cada um de nós. A respiração é vida. Somos a respiração".

A frase do mestre nos leva ao ponto máximo da prática do yoga, à meditação. Podemos meditar na respiração, mas não necessariamente. Há diversas formas de se meditar, cada pessoa deve encontrar a via que melhor lhe convém. O ponto central consiste em praticar a consciência de cada instante presente. A nossa mente está tão ocupada com o passado e o futuro, fazendo planos, sonhando, se preocupando que facilmente perdemos a consciência da experiência no presente momento. Meditar significa estar ciente do que está acontecendo no momento presente. O mais importante não é nenhuma frase mágica ou secreta que possa nos curar, mas o que parece ser essencial para renovar nossa saúde de forma integral é o contato calmo, e de forma sincera com a força vital que vibra em toda parte do nosso corpo.

Além desse aspecto de reconexão com nossa saúde, hoje a meditação está se transformando em um dos mais respeitados recursos terapêuticos usados pela medicina. Diversos estudos científicos a respeito da técnica,

demonstraram que a meditação é um espécie de remédio acessível a todos e sem efeitos colaterais - indicado para

um leque já amplo de enfermidades: da depressão ao controle da dor, da fibromialgia aos efeitos colaterais do câncer. Ao "limpar" a mente dos milhares de pensamentos desnecessários que por ela passam a cada minuto, e focalizar no presente, a técnica ajuda as pessoas a lidarem com sentimentos como a ansiedade.

A meditação ajuda também no fortalecimento do sistema de defesa do organismo. Isso ocorre indiretamente como consequência da diminuição do estresse. A lista dos benefícios dessa prática é extensa, mas o principal é que meditar nos permite uma vida mais longa e com saúde. Respirar consciente, exercitar, relaxar e meditar é muito do que precisamos para estar bem disposto. Quanto mais saúde e vitalidade, mais vivo você se sente. Quanto mais vivo você se sente, mais feliz você se torna.

Essa nova visão médica, focada não somente na doença, mas principalmente na prevenção, tratando o indivíduo como um ser integral, vai dando um passo importante em busca de mais saúde e qualidade de vida para o ser humano. Seja dentro das universidades como nos grandes centros médicos, terapias como o yoga e a meditação, antes vistas como algo esotérico, vão mostrando seus resultados na prática e ganhando respeito dentro da área da saúde.

Para o bem de todos, uma nova era dentro da ciência médica está surgindo. ■





## TREINAMENTO: FERRAMENTA ESTRATÉGICA NO DESENVOLVIMENTO ORGANIZACIONAL

Miriam Zettermann – Enfermeira do Centro de Tratamento da CliniOnco

m busca do aprimoramento contínuo na prestação de serviços, a CliniOnco investe no aperfeiçoamento profissional da sua equipe, executando diversos treinamentos ao longo do ano, além de incentivar a participação em eventos científicos externos nacionais e internacionais.

Conceitualmente, treinamento é um processo de assimilação cultural, a curto prazo, que objetiva repassar ou reciclar conhecimento, habilidade ou atitudes relacionadas diretamente à execução de tarefas ou a sua otimização no trabalho. Os treinamentos servem para melhorar a produtividade das pessoas e para que elas realizem suas tarefas de forma eficiente, contribuindo para o crescimento profissional da empresa.

Como facilitadora do processo de Educação Continuada na CliniOnco, observo que o treinamento não é algo que se faça apenas uma vez - para novos colaboradores - e sim, deve ser usado continuamente como uma ferramenta para tornar o indivíduo, além de apto para exercer seu trabalho com excelência, capaz de transformar suas ideias, ampliar sua consciência e visão de mundo. Por isso, as atividades de desenvolvimento estão diretamente relacionadas à garantia da qualidade dentro das organizações. Equipe capacitada significa equipe competente nas suas funções, motivada e aberta às mudanças e oportunidades de melhoria.

O setor de recursos humanos conta com o apoio das comissões internas, gestores e de diversos colaboradores para definição das estratégias de treinamento e desenvolvimento, conduzindo as atividades de forma integrada. São realizados encontros com diferentes temáticas, desde a área técnica, como "Cuidados com medicamentos de alta vigilância", passando por temas fundamentais como "Gerenciamento de risco em

saúde", até questões relacionadas ao comportamento humano, como "Postura e etiqueta empresarial".

Acredito que tanto como empresa, profissionais e pessoas, precisamos sempre buscar o crescimento para a conquista de nossos sonhos e objetivos. Reforço meu pensamento com as palavras do mestre Paulo Freire:

"Mulheres e homens, somos os únicos seres que, social e historicamente, nos tornamos capazes de aprender. Por isso, somos os únicos em quem aprender é uma aventura criadora, algo, por isso mesmo, muito mais rico do que meramente repetir a lição dada. Aprender para nós é construir, reconstruir, constatar para mudar, o que não se faz sem abertura ao risco e à aventura do espírito".





Juliana Hack, palestrante em Treinamento de Segurança e Gerenciamento de Risco em Saúde.



### DIREITOS E DESAFIOS DO PACIENTE COM CÂNCER

Antonieta Barbosa Advogada pernambucana, paciente de câncer e autora do livro "Câncer - Direito e Cidadania"



câncer é uma doença que apavora a humanidade, desafia a medicina desde os primórdios da ciência e, de tão estiamatizada, referimo-nos a ela sob as mais diferentes denominações como "CA", "nódulo", "tumor", "problema" ou "aquela doença", evitando-se assim constrangimentos.

impacto 0 do diagnóstico assemelha-se uma bomba а psicológica. Seu efeito devastador age como um terremoto emocional e se propaga em círculos, atingindo não só o paciente como todos os seus entes

No ano passado, somente no Brasil, cerca de 500 mil pessoas receberam esta cruel notícia e o que poderá ter acontecido com suas vidas, após essa experiência, é algo imponderável, até porque, em muitos casos, não depende só dos avanços da ciência, mas também das condições materiais da família atingida.

Acometida de câncer de mama em 1998 passei por toda a via crucis que o paciente é obrigado a percorrer e que não se resume à mutilação física e aos tratamentos agressivos de quimio e radioterapia, mas afeta também aspecto psicológico, emocional, moral e financeiro, sendo este último um dos problemas de mais difícil equacionamento.

Estatísticas revelam que cerca de 25% das famílias brasileiras gastam as economias de toda uma vida com o tratamento de câncer de um parente.

Como se não bastasse a luta pela vida, o paciente terá que enfrentar uma maratona jurídica se quiser fazer valer os direitos que o nosso sistema jurídico oferece de forma esparsa, confusa e

controversa.

Durante a difícil caminhada, na peregrinação pelas repartições e entidades que deveriam prestar informações e facilitar a vida dos pacientes, me deparei com muita desinformação e entraves burocráticos que pareciam intransponíveis, além de processos judiciais desgastantes e intermináveis.

Convivendo com pacientes dos mais diversos tipos de cânceres, percebendo a enorme demanda por informações e tentando, de alguma forma, amenizar o seu sofrimento, resolvi compartilhar e divulgar amplamente os conhecimentos que havia adquirido nessa luta, através da publicação do livro "Câncer -Direito e Cidadania".

Resultado de minuciosa pesquisa e estudo de casos, o livro revela direitos, ensinando passo a passo como requerer e receber beneficios e isenções que podem propiciar ao doente um tratamento digno e melhor qualidade de vida, pois, dependendo de alguns requisitos exigidos por lei o paciente faz jus ao Auxílio-doença, Aposentadoria Integral com acréscimo

de 25% se precisar de auxílio de outra pessoa, Isenção do Imposto de Renda, saque do FGTS, PIS/PASEP, redução Contribuição Previdenciária. isenção do IPI, ICMS, IOF e IPVA na compra de veículo, resgate de prêmio de seguro, quitação do financiamento imobiliário, cirurgia de reconstrução mamária gratuita, transporte urbano gratuito de acordo com a lei do seu município, além de ter garantido transporte, pousada e alimentação, se precisar fazer o tratamento fora do seu domicílio - TFD.

Ser reconhecido e respeitado como cidadão pode não curar a doença, mas encoraja o paciente a conviver com a sobrecarga física, psicológica, emocional e financeira que a doença acarreta, pois a vida continua, apesar do câncer.





Esta sessão é reservada especialmente aos profissionais que se dedicam ao atendimento do paciente e fazem a diferença na CiniOnco.



Cristiano Pereira de Oliveira, 31, psicólogo.

### **Quanto tempo trabalha na CliniOnco?** Desde junho de 2009.

### Motivos para a escolha da sua profissão:

uma ideia/ sensação de que eu vim a esse mundo pra ajudar os que necessitam.

### Atividades de lazer:

viajar, cinema e música.

### Ações em prol da sustentabilidade sócio-ambiental: reciclagem e otimização dos recursos que possuo.

### **Escritor favorito:**

Carlos Drummond de Andrade.

### Filme preferido:

Sociedade dos Poetas Mortos.

### Música preferida:

"Pra Meu Consumo" Luiz Marenco

### O que faz para promover sua saúde física e mental? Busco o caminho do meio entre as situações.

### Literatura que aprecia:

Filosofia e técnica.

### Programas favoritos na TV:

não assisto TV.

### O que faz quando está estressado(a)?

Uso de treino respiratório e busco atividades recreativas com amigos.

### Pessoas famosas que admira:

admiro atitudes e pensamentos de diversas pessoas.

#### Sua maior frustração:

não ter o poder de mudar o passado.

### Seu sonho:

contribuir com um grande achado para o tratamento do câncer.

#### Uma vaidade:

perfume.

### Uma cor:

branco.

### Características que admira nas pessoas:

honestidade.

#### Uma frase:

"Sempre que choveu, parou."

### HIGHLIGHTS .....

#### CÂNCER DE PULMÃO

O congresso da ASCO de 2013, tema do Highlights CliniOnco de julho, trouxe os principais avanços sobre câncer de pulmão com destaque para um novo momento na medicina. No foco das atenções, desponta cada vez mais entre pesquisadores na área da oncologia o tratamento determinado pela genética do paciente e do tumor e, não mais, apenas pela localização primária da neoplasia. Avança ainda a estratégia de atacar alvos vitais

sobre câncer, usando as células imunológicas do próprio paciente contra a doença. Estudos já apontam, inclusive a imunoterapia como uma área promissora na produção de novos medicamentos para o futuro. As questões foram discutidas sob a mediação da médica oncologista, Dr.Cyntia Albuquerque Zadra, no encontro realizado no dia 15 de iulho no auditório da CliniOnco.



Palestra Dra. Cyntia Zadra.

#### CÂNCER UROLÓGICO

A edição de agosto do Highlights CliniOnco abordou novos estudos e alternativas clínicas para o tratamento do câncer urológico, que compreende as neoplasias de rins, ureteres, bexiga e sistema reprodutivo masculino. O encontro dirigido para a classe médica também foi amparado pelas questões debatidas no último congresso da ASCO. O oncologista clínico e mediador do encontro, Dr. Jéferson Vinholes, destacou, no entanto, que os principais avanços estão no tratamento do câncer de próstata.

A neoplasia prostática é o tumor mais comum em homens adultos nos Estados Unidos. Um em cada 10 indivíduos daquele país irá desenvolver a doença em algum momento de sua vida, predominantemente após os 50 anos de idade. No Brasil, é o segundo tipo de câncer mais incidente entre

a população adulta masculina com estimativa acima de 60 mil casos para 2013. Quando se fala em câncer de bexiga, entre os norte-americanos, trata-se do quarto tumor mais comum nos homens e o nono entre as mulheres. A cada ano, mais de 50 mil novos casos são diagnosticados nos Estados Unidos.

Para câncer de testículo, a American Cancer Society (ASCO) estima cerca de 6.900 ocorrências anuais entre os americanos e que em torno de 300 homens morram anualmente em decorrência da doença, que é mais frequente na faixa etária entre os 15 e 44 anos.



O aumento dos casos de câncer de mama detectados em fase inicial favorecido por métodos de rastreamento precoce, como a mamografia, foi um dos destaques do Highlights CliniOnco, realizado na noite de 9 de setembro no Plenário Moinhos 180, com a participação predominante de médicos oncologistas e mastologistas da CliniOnco e de outras instituições. O mote do encontro foram as novidades apresentadas no congresso da American Society of Clinical Oncology (ASCO). O oncologista clínico e diretor técnico da CliniOnco, Dr. Jeferson Vinholes, esteve presente em Chicago, em junho deste ano, e trouxe para debate os principais estudos apresentados nos Estados Unidos e as estimativas mundiais mais recentes.

No ano passado, foram 1,6 milhão de casos de cânceres de mama no mundo inteiro contra 640 mil identificados na década de 80. É o que aponta o relatório da *World Breast Cancer Report*, através do Instituto de Pesquisa da Prevenção, na França. Em 2010, cerca de 450 mil mulheres morreram vítimas desse tipo de tumor. No Brasil, segundo dados da Sociedade Brasileira de Mastologia, o índice de novos casos de câncer de mama passou de 75% em 1975 para quase 89% em 2012. São esperadas 52.680 novas ocorrências somente para este ano, conforme estimativa do INCA.

Além do impacto positivo na detecção precoce, em três décadas de uso da mamografia nos Estados Unidos os casos

de doença metastática (quando se espalha para outras regiões) estabilizaram e houve diminuição do diagnóstico de comprometimento das axilas. Um aspecto reiterado pelos pesquisadores é que a densidade mamária passou a ser uma característica importante que deve ser observada durante os exames, já que o seu aumento pode ser determinante no prognóstico da doença. "A mamografia é o único exame capaz de reduzir a mortalidade nas sobreviventes de câncer de mama", salientou o Dr. Jéferson.

Outra conclusão é sobre a maior possibilidade de retorno da doença em pacientes acima dos 70 anos de idade quando não prescrito o Tamoxifen como tratamento complementar e a indicação de uso deste medicamento não somente por cinco anos após o diagnóstico como era prescrito, mas sim de 10 anos ou mais.

A identificação da "assinatura genética tumoral", já em fase avançada para os tumores renais, deve ser um caminho para o câncer de mama. Graças ao trabalho integrado entre e médicos e cientistas, a evolução dos tratamentos não para nos centros de referência em pesquisa e desenvolvimento.

O Highlights propõe mensalmente a discussão de temas relevantes na área da oncologia e que estão em evidência nos principais encontros internacionais.

TEXTO: DNA Assessoria

### EVENTOS .....

#### GINCANA SOLIDÁRIA

A Gincana Solidária é um evento promovido pela CliniOnco anualmente por ocasião da Festa Junina. O objetivo é mobilizar e incentivar os colaboradores e a comunidade a praticar a solidariedade através de suas doacões.

O tema central deste ano foi o "Ano Internacional da Cooperação pela Água" proposto pela ONU, com a intuito de aumentar a conscientização sobre os desafios da gestão, acesso, distribuição e serviços relacionados a este recurso cada vez mais escasso no planeta.

Os participantes foram divididos em quatro grupos com nomes relacionados ao tema da edição 2013: Aguaceiros, Riacho Doce, Itapuã e Águas do Iguaçu.

As doações arrecadadas na gincana foram direcionadas às instituições previamente indicadas pelo Parceiros Voluntários: Instituto do Câncer Infantil, Instituto da Criança com Diabetes, Liga Feminina de Combate ao Câncer, Sociedade Emanuel, Instituto Dias da Cruz e Instituto Bom Samaritano. A confraternização ocorreu no dia 06 de julho e contou com a animação do Grupo DiBrinquedo e Vetta Sonorização.













### NA RUA, NO TRABALHO E NO LAR,

# SEGURANÇA



## em primeiro lugar



#### **SIPAT**

Na semana do dia 26 ao dia 30 de agosto foi realizada a SIPAT (Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho) promovida todos os anos pela CIPA (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes). O slogan desse ano foi: Na rua, no trabalho e no lar, segurança em primeiro lugar. Foram distribuídas camisetas da SIPAT, kits de higiene bucal e brindes oferecidos por parceiros da instituição.

Durante toda a semana foram realizadas diversas atividades com o objetivo de conscientizar os colaboradores sobre a importância da prevenção de doenças e riscos para a saúde e priorizar a qualidade de vida.

No último dia tivemos nosso tradicional Dia Saudável CliniOnco. Nesse dia foram realizados lanches saudáveis de manhã e no turno da tarde seguido de caminhada no Parcão e atividades de alongamento, orientados pela educadora física Marina Torres e a fisioterapeuta Greice Verza. Contamos também com a quick massagem oferecido pela Feel Good Massagem. No almoço ocorreu a confraternização dos aniversariantes do mês. Seguindo a proposta de promoção da saúde, foi oferecido um almoço contando com os principais ingredientes de uma alimentação balanceada, como: proteínas, carboidrato integral, frutas, verduras, sucos e chás.

O programa CliniOnco na Medida realizado todos os anos, levantou dados positivos como a redução do risco de doenças cardiovasculares, aumento da atividade física entre os colaboradores e a diminuição do IMC (Índice de Massa Corporal).













### DATAS COMEMORATIVAS .....

Parabenizamos os Psicólogos, Nutricionista e Cardiologista e Secretárias que fazem parte da nossa equipe e agradecemos pela dedicação e trabalho realizado!



05 de Agosto: Dia Nacional da Saúde



14 de Agosto: Dia do Cardiologista



27 de Agosto: Dia Nacional do Pscicólogo



29 de Agosto: Dia Nacional de Combate ao Fumo



31 de Agosto: Dia do Nutricionista



30 de Setembro: Dia da Secretária

### GRUPO ONCOARTE .....

Apresentações de dança, teatro, música e canto do Grupo Oncoarte, formado por pacientes que já fizeram ou estão em tratamento do câncer.

13 de julho - Palestras e Espetáculo na Casa da Amizade de Guaíba.

06 de agosto - Apresentação Hospital Fêmina

17 de agosto - Apresentação no Teatro Hebraica

28 de agosto - Apresentação no Residencial Menino Deus Sênior



Hospital Femina



Residencial Menino Deus Sênior



Casa da Amizada de Guaíba

### **ENTRETENIMENTO**

Tempo é dinheiro. Quem nunca ouviu essa máxima de Benjamin Franklin? No filme O Preço do Amanhã, o diretor Andrew Niccol levou a sério essa expressão e deu vida a um mundo onde não existe dinheiro, cheque ou cartão de crédito. O tempo é a moeda corrente da sociedade. Quem tem mais tempo em seu relógio, um cronômetro que fica sob a pele do braço esquerdo dos personagens, pertence a um nível social mais elevado, já quem não tem, corre atrás de horas e minutos ou pode cair sem vida a qualquer momento, quando seu tempo acaba.

É impossível não parar para refletir diante desse filme estrelado por Justin Timberlake, que interpreta Will Sallas, uma espécie de Robin Hood futurista. Será que a nossa realidade é tão diferente dessa? Por que corremos tanto? Diferentemente do filme, não temos um relógio mostrando quanto ainda temos de vida. Podem ser cinco horas, cinco dias ou cinco décadas. Quem pode dizer o contrário? E não é essa incerteza o que torna tudo mais interessante? Sem saber se ainda estaremos aqui amanhã, temos a obrigação pessoal de viver o hoje. Ainda assim, não é isso o que acontece. Pelo menos, não ao nosso redor.

O tempo não para, não volta, não perdoa. Talvez, por isso, a gente corra tanto atrás dele. Mas esquecemos que, enquanto corremos, o desperdiçamos. Gastamos tempo correndo contra ele. Colocando dessa forma parece absurdo, mas olhe para os lados, pela janela, para a rua e para si mesmo, há sempre alguém com pressa. E se essa urgência toda fosse para passar momentos de qualidade com as pessoas que nos são importantes, para pensar e cuidar de nós mesmos, para pensar e cuidar do outro, isso seria um bom investimento. Esse esforço para ganhar

tempo seria recompensado com alegrias, risadas, bem-estar, amor e tudo de melhor que os bons relacionamentos podem nos proporcionar.

Mas, ao invés disso, seguimos correndo atrás de coisas desimportantes. Claro, elas parecem muito importantes à primeira vista: cumprir a meta do trabalho, ganhar um aumento, passar uma boa imagem, comprar uma casa



maior, diminuir o nariz ou a circunferência da cintura. Mas, esquecemos que o nosso relógio está girando rápido e que não sabemos se teremos oportunidade de desfrutar da nossa nova casa ou do novo nariz.

Estamos perdendo oportunidades de sermos felizes correndo por uma larga avenida ao fim da qual, imaginamos, a felicidade nos espera de braços abertos. Às vezes, nem nos damos conta de que, quanto mais rápido avançamos, mais chances vamos deixando para trás. Pequenos momentos felizes vão nos escapando por entre os dedos toda vez que não temos tempo para telefonar a um amigo, jogar conversa fora, ficar perto da família ou observar a natureza.

Qual a diferença entre nós e os personagens do filme? Eles correm atrás da moeda deles, nós corremos atrás da nossa. O tempo é o maior bem que eles podem conquistar e é o nosso também. A diferença é que na ficção eles sabiam disso.

Por Denise Costa, publicitária.

#### **GRUPO DE FAMILIARES**

29 de outubro - Quimioterapia: mitos e verdades

**26 de novembro** - Fadiga: o que posso fazer quando o paciente esta fraco e cansado?

17 de dezembro - Espiritualidade e sentido de vida: como trabalhar minha espiritualidade e do paciente?

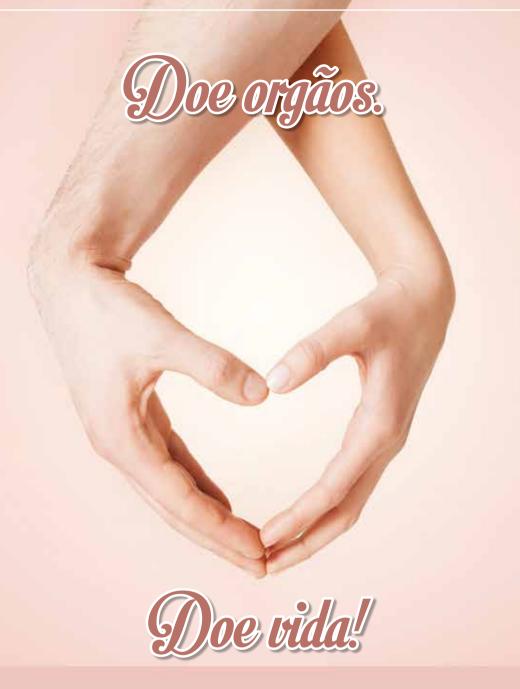
APOIO PSICOLOGICO É FUNDAMENTAL PARA O TRATAMENTO DO CÂNCER: A PSICO-ONCOLOGIA ESTIMULA A PERCEPÇÃO DE REALIDADE PARA PRESERVAR A SAÚDE EMOCIONAL DOS PACIENTES NO CONVÍVIO FAMILIAR.

Maiores Informações: psicologia@clinionco.com.br

### ONCOARTE NO TEATRO SÃO PEDRO



O grupo artístico da CliniOnco, coordenado pela fisioterapeuta lara Rodrigues, fará uma apresentação especial no Foyer do Teatro São Pedro (Praça Marechal Deodoro, s/n° - centro – Porto Alegre), no dia 23 de outubro, às 12h30. Será um número de teatro, dança e canto alusivo ao movimento Outubro Rosa na capital, com o apoio da Associação dos Amigos do Teatro São Pedro. O OncoArte é formado por mulheres que venceram o câncer ou que se encontram em tratamento. Informações: (51) 4009-6029.



A CliniOnco apoia a campanha de doação de orgãos.

Para ser um doador de orgãos, converse com seus familiares.

A vontade é sua, a decisão é deles.

Ajude a divulgar essa ideia, acesse www.doevida.com.br



# Uma equipe multidisciplinar cuidando de você.

#### Centros



Aparelho Digestivo



Ginecológico



Cabeça e Pescoço



Intestino



Dor e Acupuntura



Linfoma, Mieloma e Leucemia



Pele e Melanoma



Mama



Fisioterapia



Nutrição



Pesquisa Clínica



Oncologia Clínica



Próstata e Urológico



Psico-Oncologia



Pulmão



Tratamentos



Diluição de Medicamentos



Prevenção



Endometriose

#### Unidades



Cardiologia



Nefrologia



Odontologia



Cirurgia Plástica



Psiquiatria



Nutrologia



Radioterapia



Medicina Interna



Reprodução Humana