



revista
integrativa

REVISTA DA CLÍNICO • EDIÇÃO 16 • ANO 05 • ABRIL DE 2017

Ser Mulher...



**ABRIL:
MÊS DA SAÚDE**

MANTER HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS, PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA, NÃO FUMAR, EVITAR ABUSO DE ÁLCOOL, CULTIVAR AMIZADES E CUIDAR DA SAÚDE ESPIRITUAL É PRESERVAR A VIDA.



CENTRO DE
ENDOMETRIOSE



CENTRO DE
CÂNCER GINECOLÓGICO



CENTRO DE
CÂNCER DE MAMA

R. Dona Laura, 226 - Moinhos de Vento
Fone: 51 4009.6000

EXPEDIENTE

Diretoria da CliniOnco

Diretor Técnico: Jeferson Vinholes – CRM: 16.745

Diretor Executivo: Gerson Alonso Torres

Diretora Assistencial e Administrativa:
Sandra Rodrigues

Conselho Editorial: Shayara Torres, Sandra Rodrigues,

Tayse de Moura, Camila Borges e Rafael Pinto.

Revisão Técnica: Dr. Rafael C. Pinto - CRM: 19.876

Revisão de Português: Ma. Amelina Silveira Martins

Marketing: Shayara Torres

Impressão: Gráfica Camaleão

Fotografias e imagens: Marketing CliniOnco,
Adobe Fotolia

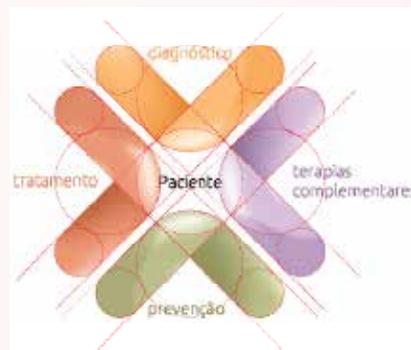
Coordenação Editorial: Sandra Rodrigues

Diagramação e Projeto Gráfico:

Lucas Coelho - Nós Propaganda
lucas@nospropaganda.com.br

Endereço: Office Center CliniOnco -
Rua Mariante, nº 180, 10º andar
Porto Alegre/RS - CEP - 90430-180
Fone: 051-4009 6029

Site: www.clinionco.com.br



Participe de nossa revista!

Mande suas sugestões e comentários para integrativa@clinionco.com.br

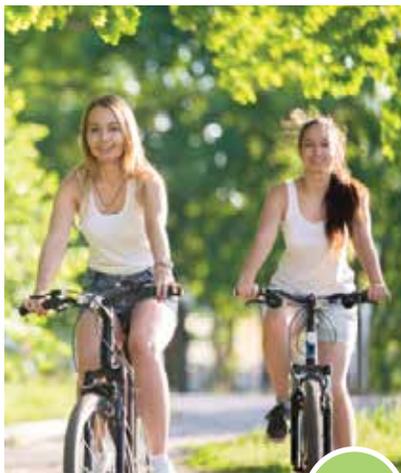
A revista Integrativa é uma publicação quadrimestral da CliniOnco, DISTRIBUÍDA GRATUITAMENTE aos pacientes, familiares, profissionais da saúde e parceiros. Direitos reservados. É proibida a reprodução total ou parcial de seu conteúdo sem a prévia autorização dos editores. Os conceitos emitidos nos artigos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

OS CONTEÚDOS E LAYOUTS DOS ANÚNCIOS PUBLICITÁRIOS DESTA REVISTA SÃO DE TOTAL RESPONSABILIDADE DO ANUNCIANTE.



Sustentabilidade ambiental

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.



ABRIL: MÊS DA SAÚDE

06

DIA MUNDIAL DE COMBATE AO CÂNCER

pág. 08

VAMOS CONVERSAR

pág. 10

ABRIL BRANCO

pág. 12



SER MULHER...

18

ENTREVISTA DR. GERALDO G. DA SILVEIRA E ENG. PAULO CIDADE

pág. 19

EMPODERAMENTO FEMININO

pág. 22

INCIDÊNCIA DE CÂNCER NAS MULHERES NO BRASIL

pág. 24

ALIMENTAÇÃO NAS DIFERENTES FASES DE VIDA DA MULHER

pág. 26

DOENÇAS NEURODEGENERATIVAS

pág. 28

TERAPIA OCUPACIONAL NA PREVENÇÃO E NO TRATAMENTO DE DOENÇAS NEURODEGENERATIVAS

pág. 30



TRATAMENTO

40

O CÂNCER NO PACIENTE IDOSO

pág. 32

E MAIS...

COLUNA DA FLÁVIA MAOLI

pág. 05

PREVENÇÃO

pág. 14

DIAGNÓSTICO

pág. 16

TERAPIAS COMPLEMENTARES

pág. 34

PESQUISA CLÍNICA

pág. 36

VIDAS RESSIGNIFICADAS

pág. 37

PERFIL

pág. 38

ENTRETENIMENTO

pág. 39

ACONTECEU

pág. 40

AGRADECIMENTO ÀS CONTRIBUIÇÕES NESTA EDIÇÃO

FLÁVIA MAOLI, pág. 05

PSIC. TAYSE CONTER DE MOURA, pág. 10, 22 e 36

DR. RAFAEL PINTO, pág. 14

DR. SANDRO BERTANI, pág. 16

DR. GERALDO G. DA SILVEIRA, pág. 19

ENG. PAULO CIDADE, pág. 19

NUTR. CAMILA BORGES, pág. 26

DRA. LIANA LISBOA FERNANDEZ, pág. 28

TO. CARINE BALDICERA, pág. 30

DRA. ANDRESSA STEFENON, pág. 32

PROF^ª. ANA JUCÉLIA CALDAS, pág. 37

FARM. DANIÉLI DIAS DAS NEVES, pág. 38

LUCIMAR FLORES, pág. 39



Sandra Rodrigues
Diretora Assistencial e Administrativo

Ser Mulher, no sentido amplo e abrangente, é bem mais complexo do que se imagina. Não basta ter sido concebida e parida da mesma maneira que o ser masculino. Hoje, em pleno Século XXI e após tantas transformações planetárias (geológicas, sociais, psicológicas, ideológicas e estruturais, entre tantas outras), nos deparamos com um cenário nada animador. Empunhando a bandeira da igualdade, respeito e liberdade, as mulheres ainda se veem obrigadas a lutar por seus direitos, dos mais básicos e elementares aos mais refinados os quais representem suas conquistas de cunho pessoal (físico, mental, espiritual e emocional) e social.

Os movimentos feministas que estão acontecendo no mundo, ainda, precisam ser cancelados por todos, independentemente do sexo, nacionalidade, idade, religião ou opção sexual, mesmo entendendo que poderiam ser dispensáveis se não existissem tantas diferenças em função do gênero. Ser tratada única e simplesmente como "Ser Humano" dispensaria bandeiras, causas ou direitos. Seria simplesmente uma condição sine qua non da existência humana. Mas a realidade não é esta. A violência física e psicológica, as discrepâncias de tratamento em relação à condição de trabalho/salários e a dupla ou tripla jornada laboral, dão respaldo para que estes movimentos tenham legitimidade.

No entanto, mesmo que em alguns países ou em setores da sociedade estas condições estejam longe de acontecer, é preciso reconhecer que, muito, já se conquistou no que se refere às condições do empoderamento feminino. Um exemplo é o Movimento *HeForShe* (eles por elas), criado pela ONU Mulher, em 2014, uma forma de demonstrar que o homem, também sensível à condição feminina, engaja-se para tornar mais justa e igualitária esta convivência. "O alcance da igualdade de gênero requer uma abordagem inclusiva, que reconheça o papel fundamental de homens e meninos como parceiros dos direitos das mulheres e detentores de necessidades próprias baseadas na obtenção deste equilíbrio" (ONUMulher). E foi com essa determinação que optamos por falar no Ser Mulher como matéria principal da revista. Destacamos de maneira especial nesta edição, o Projeto ErgoMulher, idealizado pelo Dr. Geraldo Silveira

"NENHUM PAÍS DO MUNDO ALCANÇOU A IGUALDADE ENTRE MULHERES E HOMENS, NEM ENTRE MENINAS E MENINOS, E AS VIOLAÇÕES AOS DIREITOS DAS MULHERES E MENINAS AINDA SÃO UM ULTRAJE. POR ISSO, TEMOS QUE APROVEITAR AS LIÇÕES APRENDIDAS E A CERTEZA DE QUE A IGUALDADE A FAVOR DAS MULHERES LEVA AO PROGRESSO DE TODAS E DE TODOS. TEMOS QUE AVANÇAR COM DETERMINAÇÃO E CORAGEM".

Phumzile Mlambo-Ngcuka,
diretora executiva da ONU Mulheres.

e pelo Eng^o Paulo Cidade. Em entrevista à Integrativa, eles trazem à luz das discussões a importância do Equilíbrio na vida da mulher proporcionado pelo binômio Vida/Trabalho, o qual é sustentado pelo desenvolvimento harmonioso dos aspectos físicos, emocionais, mentais e espirituais. Outros artigos, também abordam o ser mulher nas vários aspectos de sua vida.

Se reduzíssemos a condição humana a uma palavra, esta seria saúde. Sem ela, pouca ou nenhuma outra situação seria possível. Não pra menos que a "indústria da saúde" cresce em proporções excepcionais, os investimentos com novas drogas e "pílulas da felicidade" é estrondoso e, no entanto, não vemos a redução das doenças nas mesma proporção. Destacar um mês especialmente para falar em saúde, me parece bastante louvável. Com a intenção de trazer algumas reflexões sobre o tema, colocamos em pauta, **Abril: mês da saúde**, onde abordamos as principais doenças que afetam a população e as dicas para a promoção da saúde. Além disso, o lançamento do projeto **Abril Branco**, que tem a intenção de congrega todos pela luta contra o câncer, ganha espaço especial devido sua relevância. Nas demais seções que compõem esta revista publicamos outras pautas igualmente importantes com assuntos diversos e cunho informativo.

Gostaria de finalizar este editorial lembrando de algo muito importante para nós: a Revista Integrativa da CliniOnco comemora seu quarto ano de publicação e nos orgulhamos em ser um canal de informação e compromisso com a promoção da saúde e bem-estar de nossos leitores. Dedicamos atenção e carinho na elaboração de cada edição, nos preocupamos em ser fiéis à proposta inicial representada em seu logo: Paciente como centro das atenções e as informações compartilhadas nas seções de Prevenção, Diagnóstico, Tratamento e Terapias Complementares, pilares de sustentação de nossa instituição.

Agradecemos aos queridos leitores por nos acompanhar nestes quatro anos. Comunicamos que a revista será totalmente disponibilizada de forma online a partir desta edição. Nos acompanhe via site, Facebook e blog.

Boa Leitura!

A Mulher Desconstruída

A imagem é só a casquinha de tudo que somos internamente



Receber o diagnóstico de câncer é, de longe, a experiência mais dolorida que tive até hoje. Além de a perspectiva de um mergulho no desconhecido assustar qualquer pessoa, perceber que somos finitos é um tapa na cara daqueles que doem na alma. A chuva de novas palavras difíceis, consultas, rotina de exames, tratamento e a perda de autonomia trabalham o enfraquecimento de nossa autoestima. E a ausência dos cabelos vem para exibir nossa fragilidade para quem quiser ver. A quimioterapia não pergunta se queremos ou não tornar pública a situação de saúde que estamos vivendo - ela simplesmente grita nosso diagnóstico aos quatro ventos.

Não são apenas os cabelos: são os quilos a mais, os quilos a menos, o inchaço por causa dos remédios. As sobrançelas, antes emoldurando o rosto, agora talvez sejam apenas uma leve sombra. Os cílios, que protegiam os olhos e davam profundidade ao olhar, agora são escassos e frágeis ao mais leve toque. Perdemos o controle sobre nosso corpo e o direito de escolha de diversas maneiras - inclusive a autonomia em relação ao visual que exibimos.

Mas o que surge como uma dificuldade, pode ser uma oportunidade para se redescobrir. Não se reconhecer no espelho é terrível - mas abre espaço para experimentar novas versões de si mesma. Se enxergar sem os cabelos é um desafiador exercício de autoestima. Mas, aos poucos, vamos percebendo que nossa essência continua ali - com ou sem cabelos. Mais do que isso: estar careca nos dá passe livre para brincar de ser quem quisermos! E esse processo de autoaceitação e transformação do limão em limonada pode começar mesmo antes

do primeiro fio de cabelo cair.

Se antes um corte muito ousado poderia arrancar lágrimas ao sair do salão de beleza, agora que mal há em se aventurar em um visual exótico? É só cabelo, e ela vai embora em poucos dias! Se antes estávamos acostumadas a nos ver sempre com o mesmo tipo de corte e cor de cabelo, agora podemos brincar de sair cada dia de um jeito. Careca, de lenço, peruca loira comprida, morena curtinha... essa fase da vida pode sim ser muito divertida, trazendo um autoconhecimento que levaríamos muito mais tempo para atingir se não passássemos pelo câncer.

A mulher desconstruída é a mulher verdadeiramente empoderada. Ela pode querer usar maquiagem, salto alto, peruca, cílios postiços. Ela pode - mas ela sabe que não tem "que". Pode um dia sair super arrumada e no outro desfilar por aí de calça de abrigo sem maquiagem, e sentir-se igualmente segura e feliz com ambas as imagens. Porque ela sabe que a imagem é só a casquinha de tudo que somos internamente. Ela quebra seu antigo tipo físico - e descobre mil oportunidades em cada pedacinho dessa explosão. Por fora, desconstruída. Por dentro, mais fortalecida do que nunca. ■

// A MULHER DESCONSTRUÍDA
É A MULHER VERDADEIRAMENTE
EMPODERADA. //

Flávia Maoli
Arquiteta, blogueira do Além do Cabelo, Diretora do Projeto Camaleão e Colunista da Revista Integrativa
www.alemducabelo.com



O Mês de abril é marcado como o mês de promoção a saúde, ou simplesmente o Mês da Saúde.

As ações promovidas pelas instituições de saúde e órgãos governamentais têm real fundamento considerando o crescente número de patologias pelas quais somos afetados e que representam um impacto considerável na morbidade, mortalidade e qualidade de vida da população em nosso país.

DCNT

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como as **doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e doenças respiratórias crônicas**, foram a

causa de aproximadamente 72,6% das mortes no Brasil (SIM 2015). Elas são resultado de diversos fatores e determinantes sociais, além dos fatores de risco individuais como tabagismo, consumo nocivo de álcool, inatividade física e alimentação não saudável.

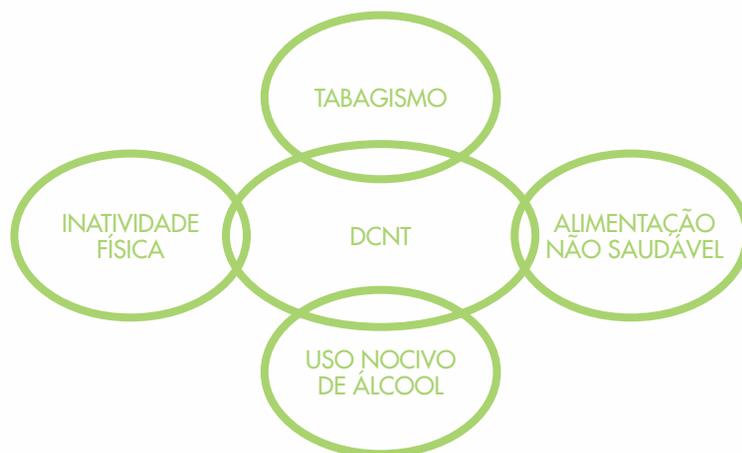
Tendo em vista o impacto causado por estas doenças, em 2011, a Organização das Nações Unidas-ONU assessorado pela Organização Mundial da Saúde - OMS, mobilizou-se e determinou programas e metas para deter o crescimento deste grupo de doenças. No Brasil foi adotado o

Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis, 2011-2022, o qual sustenta várias políticas de combate às DCNT. Na Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) são priorizadas ações de alimentação saudável, atividade física, prevenção ao uso de tabaco e álcool.

OBESIDADE E DEPRESSÃO

Além dos programas com investimentos sociais e financeiros no combate às DCNT, a OMS, para o Dia Mundial da Saúde (07 de abril), deu início a uma campanha sobre depressão. Com o lema "Let's talk" ("Vamos conversar"), a iniciativa reforça que existem maneiras de prevenir a depressão e também de tratá-la. A estimativa é de que mais de 300 milhões de pessoas de todas as idades sofrem com essa patologia no mundo. Ela considerada um transtorno mental mais frequente.

Neste mês, esta organização também aponta a obesidade como um dos maiores problemas de saúde no mundo. No Brasil, ela vem crescendo



cada vez mais. Cerca de 50% da população está acima do peso, ou seja, na faixa de sobrepeso e obesidade. Entre crianças, estaria em torno de 15%.

O enfrentamento deste problema começa no combate ao sedentarismo. Um indicador preconizado pela OMS, é que a frequência da prática de atividade física deva ser o equivalente a 150 minutos de atividade moderada por semana ou 30 minutos 5 dias da semana. Este indicador é um importante elemento na promoção da saúde e qualidade de vida.

HIPERTENSÃO

Dentre as DCNT, a Hipertensão (Pressão Alta) merece destaque por ser uma doença silenciosa que não discrimina sexo, faixa social ou idade. Ela é uma doença grave que atinge 30% da população adulta brasileira, chegando a mais de 50% na terceira idade e está presente em 5% das crianças e adolescentes no Brasil. É responsável por 40% dos infartos, 80% dos acidentes vascular cerebral (AVC) e 25% dos casos de insuficiência renal terminal.

As pessoas que têm familiares hipertensos, que não têm hábitos alimentares saudáveis, ingerem muito sal, estão acima do peso, exageram no consumo de álcool, são diabéticas ou outros fatores de risco para as doenças cardiovasculares (como colesterol elevado, tabagismo, estresse), têm mais risco de desenvolver a hipertensão. Estes devem medir a pressão regularmente e tomar medidas para fazer a prevenção da doença.

Atenção: quando um indivíduo apresenta uma hipertensão arterial grave ou prolongada e não tratada, apresenta dores de cabeça, vômito, dispneia ou falta de ar, agitação e visão borrada em decorrência de lesões que afetam o cérebro, os olhos, o coração e os rins.

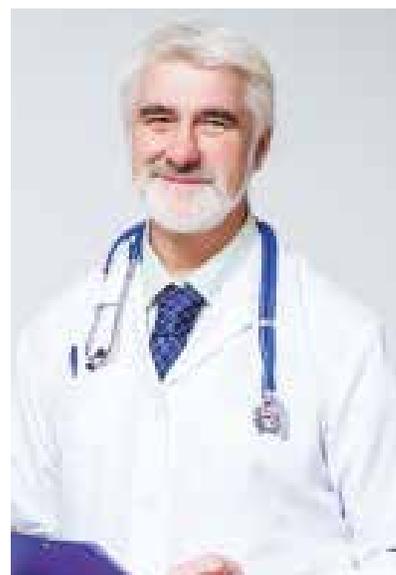
Mandamentos para Prevenção e Controle da Pressão Arterial

1. Meça a pressão regularmente;
2. Pratique atividade física todos os dias;
3. Mantenha o peso ideal, evite obesidade;
4. Adote alimentação saudável: pouco sal, sem frituras e mais frutas, verduras e legumes;
5. Reduza o consumo de álcool. Se possível, não beba;
6. Abandone o cigarro;
7. Nunca pare o tratamento;
8. Siga as orientações do seu médico ou profissional da saúde;
9. Evite estresse. Tenha um tempo para a família, os amigos e o lazer;
10. Ame e seja amado.

Como vemos, tanto as DCNT, quanto a depressão e obesidade são temas que devem pautar as discussões e ações como forma de promover a saúde em todos os seus níveis e atingir o maior número possível de pessoas.

PROMOÇÃO DA SAÚDE:

- Adotar hábitos de vida saudável;
- Adotar comportamentos saudáveis: ter gratidão, ser solidário, amar, ter compaixão, ser feliz;
- Realizar consultas médicas periódicas ■



Fonte:
<http://www.ans.gov.br/planos-de-saude-e-operadoras/espaco-da-operadora/103-planos-de-saude-e-operadoras/espaco-da-operadora/avisos-para-operadoras/3815-abril-mes-da-saude>
<http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/o-ministerio/leia-mais-o-ministerio/671-secretaria-svs/vigilancia-de-a-a-z/doencas-chronicas-nao-transmissiveis/14125-vigilancia-das-doencas-chronicas-nao-transmissiveis>
<http://www.eusou12por8.com.br/>

DIA MUNDIAL DE COMBATE AO CÂNCER

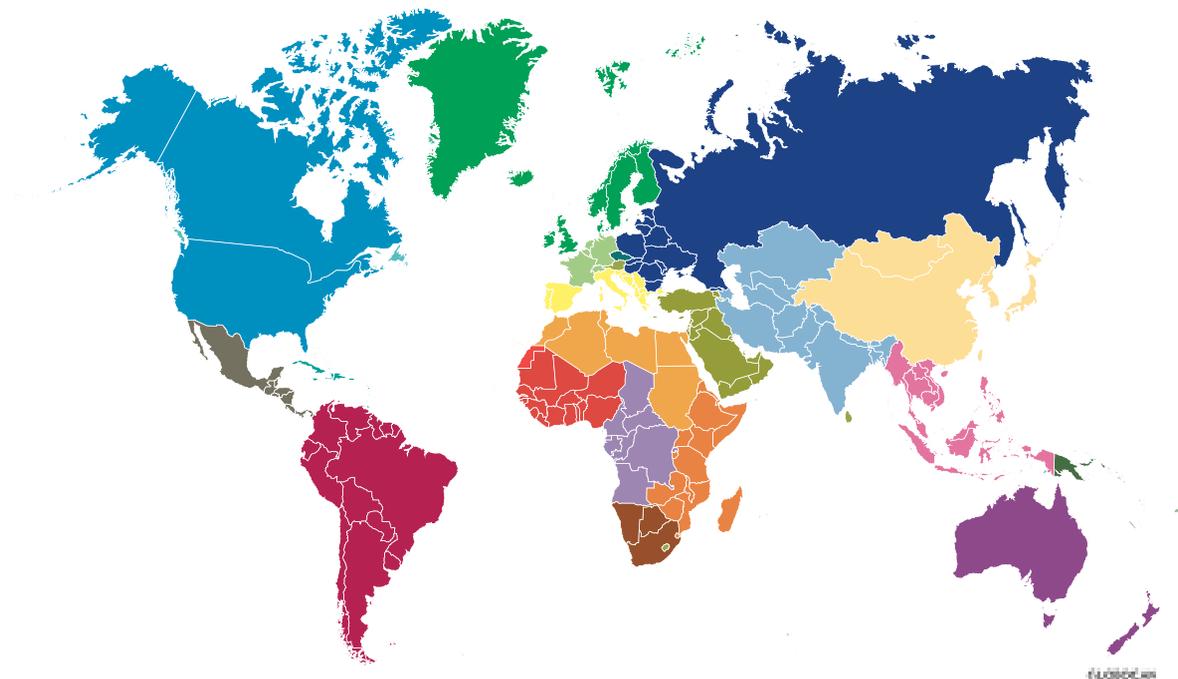
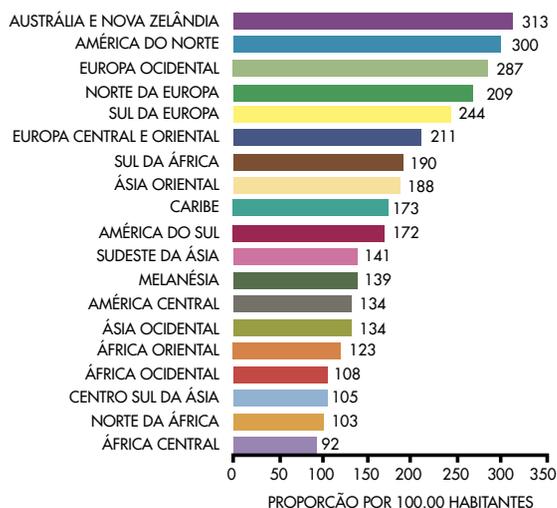
O dia 08 de abril é dedicado ao Dia Mundial do Câncer. A data visa a mobilizar pessoas e organizações no mundo todo para aumentar a conscientização sobre esta doença que mata 8,3 milhões de pessoas por ano no mundo. Além disso pretende reforçar a importância de adoção de hábitos saudáveis, atitudes de prevenção, diagnóstico precoce e tratamento. Estes são fundamentais para o controle da doença.

A campanha segue o conceito “Nós podemos. Eu posso”, escolhido pela União Internacional para o Controle do Câncer (UICC) para o período de 2016-2018, pretende mostrar como todos – em grupo ou individualmente – podem fazer a sua parte para reduzir o impacto do câncer no mundo.

O câncer é uma doença, que infelizmente apresenta estatísticas nada animadoras.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estimou que, no ano 2030, pode-se esperar 27 milhões de casos incidentes de câncer, 17 milhões de mortes pela doença e 75 milhões de pessoas vivas, anualmente com câncer. O maior efeito desse aumento vai incidir em países de baixa e média rendas.

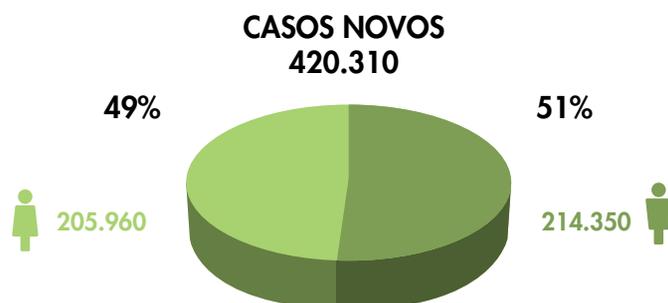
ESTIMATIVAS DE CÂNCER NO MUNDO



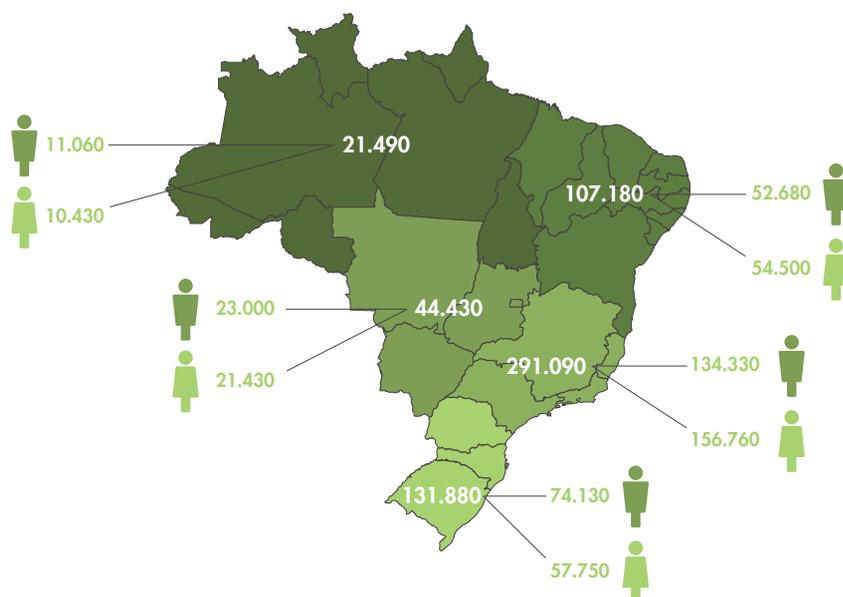
Fonte: <http://www.oncoguia.org.br/conteudo/estimativas-no-mundo/1706/1/>

NÚMEROS DE CÂNCER DO BRASIL

Atualmente, no Brasil, foram registradas 189.454 mortes por câncer em 2013 (INCA). Para 2016, estimou-se a ocorrência de mais de 596 mil casos da doença no País.



CASOS NOVOS INCLUINDO PELE NÃO MELANOMA: 596.070



O diagnóstico de câncer nem sempre é fácil. Alguns tipos não apresentam sinais e sintomas ou, quando apresentam, já se encontram em estágio avançado.

No entanto, a conscientização sobre a importância do diagnóstico precoce e tratamento é muito importante para um melhor prognóstico da doença.

Todos podem reduzir o risco de se desenvolver câncer, através de hábitos saudáveis, como não fumar, praticar atividades físicas regularmente e manter uma alimentação adequada. ■

Fonte: MS / INCA / Estimativa de Câncer no Brasil, 2016
MS / INCA / Vigilância / Divisão de Vigilância

"VAMOS CONVERSAR"

Com este tema, a Organização Mundial da Saúde (OMS) convoca a população a falar sobre a depressão, doença que pode levar ao suicídio.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu que o tema do Dia Mundial da Saúde de 2017 será a depressão. Com o lema "Vamos Conversar", a iniciativa pontua que a depressão possui tratamento eficaz e pode ser prevenida.

Mas, por que esse tema? São diversas as razões que fazem que com a depressão seja um tema importante. A depressão é a principal causa de incapacidade laboral no planeta. Em casos graves, leva ao suicídio, que é a segunda causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos no mundo. Estima-se, ainda, que a cada ano as consequências de transtornos mentais gerem perdas econômicas de 1 trilhão de dólares. E o número de casos só aumenta!

Em relação aos índices mundiais, os casos de depressão aumentaram 18% de 2005 a 2015, tendo 322 milhões de pessoas acometidas em todo o mundo no último levantamento. O Brasil possui o maior índice da doença da América Latina e é o 5º país no ranking, com o número de 11,5 milhões de pessoas (5,8% da população).

As mulheres são mais acometidas quando comparadas aos homens, e isso pode ser explicado a partir de fatores biológicos e culturais. Gravidez, menopausa e o próprio ciclo menstrual provocam alterações hormonais que podem levar a manifestação de sintomas depressivos. Além disso, mulheres possuem maior prevalência de problemas na tireoide, responsável

pela produção de hormônios. Outra explicação cultural para o maior índice feminino de depressão pode ser a resistência masculina em procurar serviços de saúde, principalmente devido a aspectos emocionais. A depressão acomete todas as pessoas de forma importante, independente de idade, gênero ou origem.

Existem formas eficazes para tratar esta patologia que incluem psicoterapia semanal com psicólogos, uso de medicação psiquiátrica ou a combinação entre os dois métodos. O mais importante é a identificação dos

sintomas de forma precoce, e a melhor forma de fazer isso é conversando com profissionais de saúde de confiança. A falta de informação e o estigma relacionado à doença não podem ser barreiras entre você e o tratamento da depressão. ■

Por: Tayse Conter de Moura
Psicóloga do Centro de Psico-Oncologia da CliniOnco

QUADRO DE SINTOMAS

Sintomas Psíquicos: humor depressivo (sensação de tristeza desvalorização e sentimentos de culpa), anedonia (perda da capacidade de sentir prazer), desesperança, fadiga, diminuição na capacidade de pensar, de se concentrar ou de tomar decisões.

Sintomas Fisiológicos: alterações do sono, alterações do apetite e redução do interesse sexual.

Evidências comportamentais: retraimento social, crises de choro, comportamentos suicidas, retardo psicomotor e lentificação generalizada ou agitação psicomotora.





#ABRILBRANCO APOIAMOS ESTA CAUSA!

A campanha ABRIL BRANCO, promovida pela equipe do Projeto Camaleão que tem como idealizadora, nossa colunista Flavia Maoli, tem nosso total apoio!

Esta iniciativa merece destaque, pois coloca em pauta a "causa" pelo câncer como um todo - independente de datas comemorativas, do seu tipo ou categoria. Abrir espaço para que estas manifestações se propaguem e para que todos possam encontrar o apoio que necessitam é louvável.

No dia 8 de abril, Dia Mundial de Combate ao câncer, o **Projeto Camaleão** orgulhosamente apresentou a campanha ABRIL BRANCO - mês de conscientização e prevenção do câncer.

A cor branca foi escolhida por representar a soma de todas as outras cores - o câncer em todas as cores. O objetivo é unir as pessoas diagnosticadas com esta doença independentemente do tipo da neoplasia, gênero ou idade. Mais do que isso, o objetivo é também unir pacientes, familiares, equipes médicas e sociedade na luta contra a doença.

As ações desta campanha tem o objetivo de:

- Auxiliar na prevenção através de recomendações multidisciplinares para reduzir os riscos de desenvolver câncer;
- Informar a população, a fim de aumentar o diagnóstico precoce da doença, através da divulgação dos sintomas mais comuns;
- Compartilhar depoimentos de pacientes fora das estatísticas, para desfazer os mitos mais frequentes;
- Promover a reinserção social dos pacientes, conscientização da população em geral e união de pacientes e entidades para combater nosso inimigo em comum: o câncer. .

JUNTOS SOMOS MAIS FORTES!

#abrilbranco

#projetocamaleão

#projetocamaleao

#casacamaleao

#autoestimacontraocâncer





APOIAMOS ESTA CAUSA!



“Ter um lugar pra chamar de seu”

É um desejo mais do que justificável, considerando a importância da causa. A Casa Camaleão, por enquanto com endereço virtual (catarse.me/camaleao) em breve estará com uma sede com endereço e tudo mais. Este projeto tem como objetivo oferecer um espaço a todas as pessoas afetadas pelo câncer, incluindo todos os gêneros, faixa etária e tipo de câncer.

Esta é uma ação do Projeto Camaleão, ONG que promove reinserção social e reforço da autoestima de pessoas com câncer, coordenada por Flávia Maoli. ■



Arquitetura
Hospitalar
Consultorias
Regularizações
Clínicas
Consultórios



Rua Quintas Bocaiúvas, 694 / 506
CEP 82448-080 Foz de Iguaçu/RS
Fone/Fax: (51) 3321 2499
www.badermann-arquitetos.com.br



O SEDENTARISMO AUMENTA OS RISCOS DE DESENVOLVER DOENÇAS GRAVES COMO O CÂNCER

Dr. Rafael Castilho Pinto
CRM 19.876
Médico Proctologista
Coordenador do Centro de Prevenção de Câncer da CliniOnco
prevenção@clinionco.com.br

Uma série de estudos, nas últimas décadas, apontam a falta de atividade física como um fator tão perigoso para a saúde quanto a obesidade.

Obesidade e sedentarismo são fatores que, juntos, contribuem para o aumento da incidência de diversas doenças. Entre elas, vários tipos de câncer que podem estar associados aos exageros e descuidos na hora da alimentação e à falta de exercícios físicos.

Mas além da falta da prática de atividade física regular, o sedentarismo é um fator ainda mais relevante.

Ficar sentado por horas no trabalho ou na frente da TV é rotina para muitas pessoas, isto leva a um risco maior no desenvolvimento de alguns tipos de câncer, principalmente na mama e no intestino. Estudo recente, realizado na Inglaterra, na Universidade de Cambridge mostrou que o sedentarismo é mais perigoso para a saúde do que a obesidade. O estudo concluiu que a falta de exercícios físicos aparece relacionada a duas vezes mais mortes que a obesidade.

Para mudar o status de "inativo" não é preciso muito esforço, fazer o equivalente a uma caminhada de 20 minutos todos os dias já diminui o risco de morte prematura entre 16% e 30%.

Também vale lembrar que apenas fazer exercícios físicos não é suficiente,



pois passar muito tempo sentado prejudica a saúde de qualquer forma. Pesquisas canadenses mostram que, quanto mais tempo a pessoa gasta no sofá, maior é o risco de morrer por doenças como diabetes (90%), coronárias ou câncer (18%). Os riscos existem até quando a pessoa pratica exercícios regulares, mas no

resto do tempo passa parada sem se movimentar.

Por isto, lembre-se de levantar da cadeira durante o trabalho, se alongar, fazer pequenas caminhadas durante o dia e de não ficar na frente da TV por muito tempo seguido. ■



NOVOS MÉTODOS NÃO INVASIVOS NA AVALIAÇÃO DAS ARTÉRIAS CORONÁRIAS

Qualidade de imagens da Tomografia Computadorizada de Multi-Detectores (TCMD) permite maior resolução e identificação precisa da doença arterial coronariana.

Dr. Sandro Bertani da Silva
Médico Radiologista | CRM - 22.601
Membro Titular do Colégio Brasileiro de Radiologia
Médico Radiologista da Mediscan Medicina Diagnóstica

O infarto agudo do miocárdio é a primeira causa de mortes no país, de acordo com a base de dados do DATASUS - Departamento de Informática do SUS, que já registrou cerca de 100 mil óbitos anuais devidos à doença. Por outro lado, nos últimos 10 anos - seguindo o avanço tecnológico, ocorreram melhorias progressivas na qualidade das imagens da Tomografia Computadorizada de Multi-Detectores (TCMD) permitindo uma maior resolução e identificação precisa da doença arterial coronariana. A angiografia coronariana não invasiva por TCMD é uma técnica confiável de alta capacidade de detecção desta doença que estima o grau de obstrução, número de artérias afetadas e padrão de afecção.

FATORES DE RISCO E SINTOMAS DO INFARTO AGUDO DO MIOCÁRDIO

Os fatores de risco para o infarto agudo do miocárdio podem ser divididos em **fatores modificáveis** e **não modificáveis**, que depende se o fator pode ser alterado ou não pelo indivíduo. Os principais fatores não modificáveis são a idade, a raça, o sexo e o histórico familiar. As características de idade avançada, homens, raça negra e história familiar de doenças

cardiovasculares aumentam o risco de forma relevante. Os fatores modificáveis mais importantes são a alimentação rica em gorduras, carboidratos, sal e alimentos processados, o uso de álcool, de cigarro e de outras drogas, situações recorrentes de estresse e o sedentarismo. Estes últimos se somam com os fatores não modificáveis aumentando o risco do indivíduo apresentar um Infarto Agudo do Miocárdio (IAM) no futuro.

O IAM é uma doença comum com sérias consequências na mortalidade, morbidade e custo para a sociedade, sendo a aterosclerose coronariana uma das principais causas. Novos tratamentos continuarão a surgir, mas o maior desafio será implementar efetivamente ações preventivas em todos os indivíduos de alto risco, melhorar a detecção precoce da aterosclerose nas artérias coronárias e expandir a prestação de tratamento





agudo em tempo hábil para todos os pacientes elegíveis.

AVALIAÇÕES CLÍNICAS

A dor e o desconforto torácico são sintomas inespecíficos que pode ter causas cardíacas ou não cardíacas. Muitas condições que causam dor no peito ou desconforto, como uma síndrome coronariana aguda ou angina, têm um prognóstico potencialmente ruim, enfatizando a importância de um diagnóstico rápido e preciso.

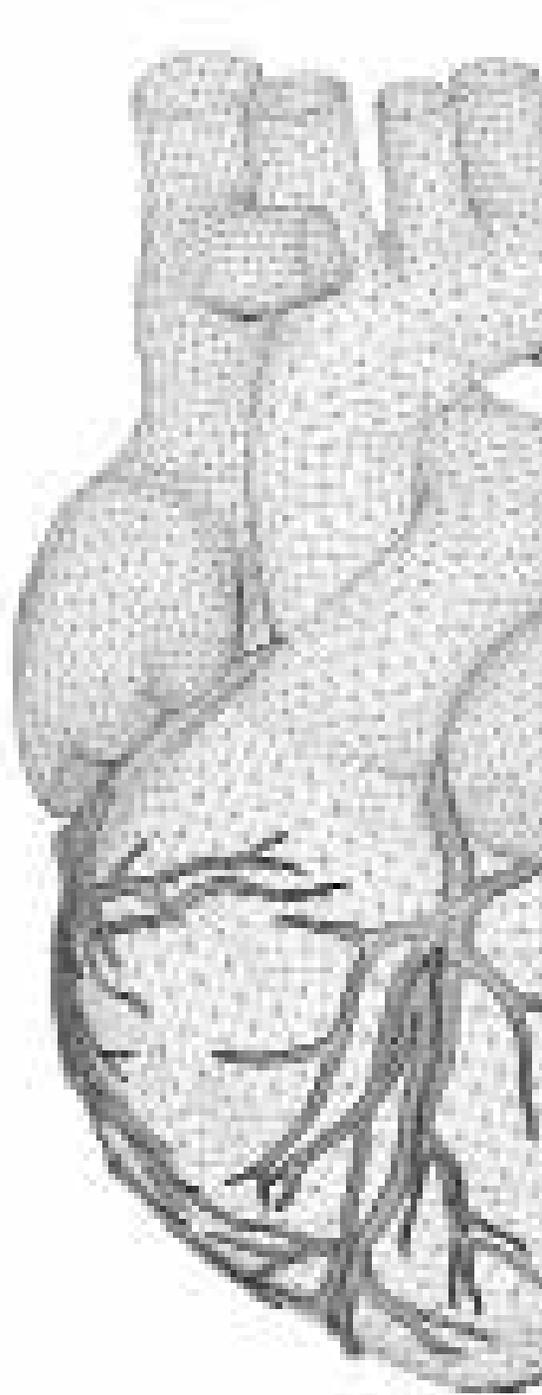
A angiografia coronariana invasiva é o padrão de referência para o diagnóstico da doença arterial coronariana, sendo indicada quando há suspeita de estenose nas coronárias em pacientes com alta probabilidade de doença arterial coronariana e sinais de isquemia miocárdica. Apesar do risco reduzido, há necessidade de hospitalização para a realização do exame e possibilidade de complicações hemodinâmicas.

Os riscos e os custos associados à esta angiografia fazem com que a técnica seja descartada como ferramenta de rastreamento da doença na população. Assim, um método não invasivo que permitisse a avaliação da doença arterial coronariana, com efetividade comparável à da angiografia invasiva e com benefícios em termos de custo, risco ao paciente e conforto, teria um grande valor clínico. Atualmente, as alternativas não invasivas disponíveis para o diagnóstico deste tipo de doença são: eletrocardiograma, teste de esforço, ecocardiograma, cintilografia de perfusão do miocárdio, ressonância magnética, tomografia computadorizada por emissão de pósitrons e tomografia computadorizada de múltiplos de-

tectores.

No entanto, o uso da **TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA PARA AVALIAÇÃO CARDÍACA VEM SE DESTACANDO COM A MAIOR DISPONIBILIZAÇÃO DE APARELHOS DE MÚLTIPLOS DETECTORES**. Há algum tempo, a TCMD é utilizada na determinação do escore de cálcio e, mais recentemente, na realização da angiotomografia coronariana para avaliação da anatomia e de estenoses coronarianas. Sendo a angiotomografia um método de diagnóstico ideal, por ser não-invasivo, no acompanhamento de pacientes submetidos previamente à cirurgia de revascularização do miocárdio (pontes de safenas e mamárias) ou submetidos à angioplastia, com ou sem o implante de stents. Também é um exame muito útil para detecção precoce das causas de dores torácicas nas unidades de emergências.

A primeira orientação para os pacientes que querem saber se devem fazer uma Angiotomografia Coronariana é consultar um cardiologista. Em geral este exame é um método de diagnóstico de obstruções nas coronárias em indivíduos assintomáticos com um risco alto ou intermediário para doença coronariana; em indivíduos com sintomas atípicos (dor torácica incomum, falta de ar ou cansaço com atividades importantes) e um risco baixo ou intermediário para doença arterial coronariana e em pacientes com teste de esforço não-conclusivo, assim como pacientes em avaliação nas unidades de dor torácica. A Angiotomografia não substitui a Cinecoronariografia (cateterismo), mas proporciona uma forma não-invasiva para a avaliação das coronárias, com menor desconforto e riscos para o paciente. ■



Ser Mulher...

...É Sentir-se Plena

...É Empoderar-se

...É Sentir-se Completa

...É Ser Humana

A close-up photograph of a woman with voluminous, curly brown hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a dark top. The background is a soft, out-of-focus light color.

Falar sobre o universo feminino, não é tão simples. A gama de adjetivos que podemos usar é ampla e tem significados bastante contundentes. No entanto, as questões que envolvem este universo sejam no âmbito pessoal ou no, social não se resume aos adjetivos e precisam ser amplamente discutidas. O que observamos é a mulher transitando entre duas ou mais realidades diferentes, ao mesmo tempo em que, ainda, precisa levantar bandeira na busca por seus direitos básicos, vemos sua busca pelo empoderamento pessoal que configura-se no entendimento e descobertas do seu eu, de sua condição com ser integrado ao mundo e desafiada constantemente ao aperfeiçoamento e ao crescimento pessoal. As matérias para esta seção especial, abordam os diferentes aspectos da vida desta mulher: o trabalho e toda demanda gerado por ele, a busca do equilíbrio como fator de saúde plena, os novos conceitos como Ergomulher e Ergoatleta, as doenças e as orientações para promover ou manter sua saúde.



O tema sobre a mulher é sempre rico em discussões e argumentações. Nesta entrevista, conversamos com **Dr. Geraldo Gomes da Silveira**, ginecologista, médico do Centro de Endometriose da CliniOnco e especialista em medicina do esporte e do exercício e com o engenheiro **Paulo Cidade**, consultor sênior em ergonomia com trabalhos na Braskem, General Motors, Andreas Stihl, Ford, Hospital Moinhos de Vento, Hospital São Lucas da PUCRS e mais de 25 empresas no Brasil e América Latina, ambos Idealizadores do Projeto ErgoMulher. Os novos conceitos, ErgoMulher e ErgoAtleta, abordados por eles colocam em pauta o EQUILÍBRIO como centro das atenções do universo feminino.

Pensar no universo feminino de forma integral é um grande desafio. Como surgiu a ideia do Projeto ErgoMulher? E o que os motivou para colocar em prática o projeto?

Bom, são vinte anos de trabalho em conjunto pensando na melhora da performance humana associada ao bem-estar e a qualidade de vida. Inicialmente trabalhando no esporte de alto rendimento (desde 1995, quando inauguramos o CEPEHU – Centro de Performance Humana) e, a seguir, aplicando os mesmos conceitos com as mulheres e no ambiente de trabalho. O ErgoMulher é o resultado de tudo isto, do profundo conhecimento da fisiologia feminina, trazidas pelo Geraldo e dos conceitos de performance integral, das ferramentas de gestão, do pensamento sistêmico, do domínio das regras nas organizações e das relações de trabalho, incorporadas por Cidade. Portanto, ficou clara a necessidade de transformar esta enorme bagagem em um

grande projeto!

Trazemos a proposta de uma nova visão da Ergonomia, a ciência das regras do trabalho! Regras estas que servem para beneficiar as trabalhadoras e as empresas onde elas trabalham, num mix de bem-estar e produtividade.

A ideia de que o trabalho não pode ser uma atividade isolada, separada da vida pessoal, e de que a performance plena é resultado do equilíbrio, é um dos fundamentos do nosso método.

O Sistema ErgoMulher desenvolve a performance através do equilíbrio. Como isso acontece?

O equilíbrio não é vencer ou perder, é buscar o caminho do meio: a compreensão correta, o pensamento correto, a fala correta, a atitude correta, o meio de vida correto, o esforço correto, a atenção correta e concentração correta.

Conseguiremos isto através do treinamento e da busca pela Plena Performance, um processo de melhoria contínua. A compreensão é entender que temos a tendência em viver em bolhas (a bolha do trabalho, a bolha da família, a nossa própria bolha e a bolha social) e se passarmos a buscar o equilíbrio em cada uma delas de forma integral, sairemos de todas com uma visão da totalidade e seremos únicos e verdadeiros com nosso propósito de vida e integrados ao meio.

O desafio de promover a integração entre os aspectos Físico, Emocional, Mental e Espiritual na vida da mulher é fundamental para seu equilíbrio e consequentemente para a sua saúde. Como isso ocorre?

Desenvolvemos um método, o Efeito Balance, que é baseado nos princípios fundamentais do treinamento esportivo de alto rendimento. Entendemos que a performance plena é resultado do crescimento harmônico entre os aspectos físico (F), emocional (E), mental (M) e espiritual (E), diferente de uma performance isolada, que em geral não se sustenta no longo prazo. Chamamos isto de **Evolução FEME** e criamos uma maneira de materializar esta ideia, que é a construção do **Cubo da Plena Performance**. Este cubo tem como base a nossa vida. As suas quatro paredes representam os aspectos físico, emocional, mental e espiritual. A cobertura do cubo representa o nosso trabalho que, para manter-se equilibrado sobre a nossa vida (base), precisa das quatro paredes

// A IDEIA DE QUE O TRABALHO NÃO PODE SER UMA ATIVIDADE ISOLADA, SEPARADA DA VIDA PESSOAL, E DE QUE A PERFORMANCE PLENA É RESULTADO DO EQUILÍBRIO, É UM DOS FUNDAMENTOS DO NOSSO MÉTODO. //

estruturadas, a Evolução FEME. Uma vez compreendido o cubo, este poderá ser visualizado sempre que necessário, nos diversos momentos do dia-a-dia.

Hoje a mulher chega ao climatério ainda em fase produtiva, envolvida com várias atividades e projetos. É possível encarar esta fase da vida com tranquilidade e qualidade de vida?

Claro que sim! O climatério é a fase da vida da mulher na qual inicia uma progressiva diminuição da função ovariana. Em geral, a partir dos quarenta e cinco anos de idade já podem ser percebidos alguns sinais. Isto significa o auge da fase produtiva para a maioria das mulheres. Atualmente o manejo correto dos sinais e sintomas climatéricos é muito tranquilo, e deve incluir uma forte mobilização pessoal em torno de um estilo de vida saudável, com boa alimentação, atividades físicas e sono efetivo, sempre buscando o equilíbrio com os aspectos emocionais, mentais e espirituais.

A performance no dia-a-dia do trabalho exige bem mais do que uma formação técnica especializada, requer uma intensa preparação pessoal. Vocês definem estas mulheres como Ergoatletas. O que isso significa?

A Ergoatleta simboliza o *state-of-the-art* (estado da arte) da Ergomulher. É a mulher preparada integralmente para a performance plena, completamente envolvida e comprometida com o seu trabalho, fazendo deste um poderoso meio de realização, muito mais do que uma forma de sustento. A **Ergoatleta** é uma profunda conhecedora da sua fisiologia, sabendo identificar alterações que comprometam a sua saúde e a sua performance. Capaz de gerenciar plenamente as funções pessoais, familiares, sociais e profissionais. Equilibrada, controlada, focada e fiel aos seus valores mais profundos, capaz de atuar como agente do pensamento sistêmico e do *safety circle* (circulo de confiança / segurança) no seu ambiente de trabalho.





Ela precisa querer ser uma Ergoatleta, precisa colocar um “ponto em seu coração”, uma decisão que vem de dentro para fora. Como todo o atleta, terá objetivos pessoais e terá que ir para uma corda entre dois mundos: o velho e o novo mundo do trabalho, sabendo que terá que estar em equilíbrio. Só assim ela ultrapassará todas as barreiras neste mundo do trabalho e será realmente uma Ergoatleta, alguém despreendida de preconceitos e opiniões sem identidade! E em nosso método ela ainda levará outras pessoas com ela espalhando o seu “ponto no coração”.

A presença da mulher no mercado de trabalho, hoje, é uma realidade e um fator de impacto social e cultural. Quais os principais problemas de saúde que a mulher apresenta e que ainda são negligenciados por ela ou pelas empresas onde trabalham? O que precisa ser feito para mudar esta realidade?

O conhecimento da fisiologia própria da mulher, bem como dos seus principais problemas de saúde é algo fundamental, obrigatório no ambiente de trabalho nos dias de hoje.

Só para se ter uma ideia, coisas absolutamente cotidianas como o ciclo menstrual e suas repercussões físicas, emocionais e mentais são, ainda, ignoradas em grande parte do mundo corporativo. Em relação às patologias comuns, a endometriose, por exemplo, doença que atinge 10 a 15% das mulheres em idade reprodutiva, é praticamente desconhecida no mercado de trabalho.

Acreditamos que o caminho para mudar esta realidade precisa ser orientado pelas próprias mulheres, as quais deverão aprofundar-se no conhecimento correto e no entendimento da sua própria fisiologia, bem como das suas principais patologias associadas. Paralelamente a isto, uma grande mobilização internacional, chamada *HeForShe*, deve

ser divulgada, incentivada e exercida.

Diante de um projeto tão especial, pensado especialmente para as mulheres, e desenvolvidos por dois homens, quais as dicas de vocês para que possamos ter uma sociedade mais igual e menos segregacional?

Segregacional é uma palavra interessante, assim como os sectários, tem os que são contra os sectários, formando outro grupo de sectários, e aí vem, um contra o outro, uma forma de segregar... O nosso método não é isto, não é uma luta de mulheres contra homens, mas sim uma busca contínua de conquistas por equilíbrio e por mérito. Acreditamos que somos também um projeto *He for She*, pois estamos formando mulheres capazes de conquistar o seu real espaço na sociedade e no ambiente de trabalho.

A mulher deve buscar a sua performance plena, não com enfoque competitivo e sim como uma forte realização. O objetivo não é ser melhor do que os homens; nem melhor do que as outras mulheres, pois, desta forma, o modelo persistiria e tudo continuaria: o ciclo se repetiria! Queremos formar melhores seres humanos e as mulheres têm potencial de sobra para isto! Nada de cotas por fraquezas, temos que ter equilíbrio de habilidades, salários e forças: esta é nossa meta! Em nosso sonho de um processo de qualidade de vida, as mulheres serão nossos *focal points* (pontos focais)! E aqui chamamos a atenção: programas têm início meio e fim, algo que termina, no entanto, qualidade de vida tem que ser um processo ou uma gestão, ou seja, ocorre continuamente. Nosso método prega uma gestão de qualidade de vida com e em equilíbrio. ■



EMPODERAMENTO FEMININO

Tayse Conter de Moura
CPR - 07/26188
Psicóloga do Centro de
Psico-Oncologia da CliniOnco

A história do empoderamento feminino é mais antiga do que você pode imaginar. Não é causa de uma pessoa ou organização. Empoderar engloba tudo o que qualquer pessoa pode fazer para fortalecer as mulheres e desenvolver a igualdade de gênero nos âmbitos onde as mulheres são a minoria (como na política, em cargos executivos, na pesquisa científica, etc). Quando falamos sobre igualdade entre gêneros, estamos falando sobre o feminismo.

Brevemente, podemos compreender que, embora existam diferenças biológicas entre homens e mulheres, a nossa história nos mostra que estas diferenças foram utilizadas para gerar desigualdade de acesso e de vivências. Tudo isso explica o motivo pelo qual o feminismo está a serviço da promoção de igualdade de direito de acesso entre todos. Embora o movimento seja conduzido principalmente pelas mulheres, ele representa uma esfera humana em que todos podem participar

e oferecer suporte.

Falar sobre esse assunto é necessário diante de todo esse contexto histórico e das atuais dificuldades que nós, mulheres, enfrentamos diariamente. Em estudo recente, apontou-se que o Brasil está na lista entre os países mais violentos para mulheres viverem. Em termos ocupacionais, tendemos a receber salários 30% menores do que os homens, mesmo ocupando cargos equivalentes. E, além disso, vivemos em uma ditadura midiática na qual



“precisamos” dar conta de um grau de perfeição que simplesmente não existe. Somos convencidas de que devemos ter um corpo perfeito através de dietas restritivas e milagrosas, cabelos brilhosos, mães e esposas exemplares além de, é claro, sermos bem sucedidas no trabalho e na vida social. Pesado, não? O problema é que muitas vezes internalizamos estas exigências, o que nos gera um altíssimo grau de estresse e de frustrações.

Mas o que fazer quando não conseguimos dar conta dessas demandas? E, principalmente, quando não queremos dar conta? E quando temos uma condição médica que nos impossibilita? No contexto oncológico, por exemplo, temos a questão da queda de cabelo, aumento e perda de peso, processos inflamatórios e alérgicos, além de diversos outros fatores que podem nos distanciar desses padrões. Tudo isso afeta a autoestima.

No meio desse bombardeio de informações, precisamos atentar e nos conscientizar do poder que temos. Precisamos nos conscientizar dos nossos valores pessoais, nos colocar em primeiro plano e lutar por aquilo que queremos ser, e não pelo que dizem que devemos ser.

O empoderamento feminino é, portanto, o ato de compreender o poder de participação social das

mulheres, garantindo que estejam cientes de seus direitos e igualdade entre os gêneros, mostrar que têm autonomia e são capazes de decidir sobre questões que lhe dizem respeito, sejam de esferas políticas, econômicas, culturais, emocionais, entre outras. E, embora possa ser difícil, é preciso desvencilhar-se dos processos cristalizados a que está inserida. É mais fácil quando realizamos juntas!

Observe, portanto, as mulheres ao seu redor e perceba a força, a inteligência e a competência que elas têm. Cogite fazer parcerias. Lembre-se sempre de que este processo é de independência e de autonomia: aspectos que já evoluímos muito nos últimos anos, mas que ainda temos um longo caminho a percorrer. ■



SOLUÇÕES INTELIGENTES PARA GESTÃO NA ÁREA DA SAÚDE.

A InterProcess acredita que, para trabalhar na área da saúde, a sua empresa precisa ser saudável também. E para auxiliá-lo a ter controle total sobre seu negócio, oferece mais que produtos e serviços: traz inteligência para você através da tecnologia.



INCIDÊNCIA DE CÂNCER NAS MULHERES NO BRASIL

Reforçar a importância dos cuidados com a saúde da mulher que vão além dos exames ginecológicos é a recomendação da Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (SBOC). A sociedade faz um alerta quanto a saúde da mulher no que diz respeito à importância da prevenção e diagnóstico precoce dos cinco tipos de câncer mais comuns entre a população feminina: os tumores de mama, colorretal, colo de útero, pulmão e estômago. Estes também podem ser evitados ou tratados com sucesso quando diagnosticados precocemente.

Segundo dados do INCA (Instituto Nacional do Câncer), uma em cada cinco pessoas que sobrevivem ao câncer no mundo, diagnosticados nos últimos cinco anos, é uma mulher que teve câncer de mama. Só no Brasil, a estimativa é de que em 2016, tenham ocorrido 57.960 casos, de acordo com o Inca. O diagnóstico quando feito de forma precoce facilita o tratamento imediato e a possível cura da doença.

TAXAS DE INCIDÊNCIA, ESTIMADAS PARA 2016*, PARA OS TIPOS DE CÂNCERES MAIS FREQUENTES (EXCETO PELE NÃO MELANOMA), EM MULHERES - BRASIL E REGIÕES GEOGRÁFICAS

	BRASIL	REGIÃO NORTE	REGIÃO NORDESTE	REGIÃO CENTRO-OESTE	REGIÃO SUDESTE	REGIÃO SUL
1º	Mama Feminina (56,20)	Colo do Útero (23,97)	Mama Feminina (38,74)	Mama Feminina (55,87)	Mama Feminina (68,08)	Mama Feminina (74,30)
2º	Cólon Reto (17,10)	Mama Feminina (22,26)	Colo do Útero (19,49)	Colo do Útero (20,72)	Cólon e Reto (22,66)	Cólon e Reto (23,27)
3º	Colo do Útero (15,85)	Cólon Reto (5,89)	Cólon e Reto (8,77)	Cólon e Reto (16,93)	Colo do Útero (11,30)	Traqueia, Brônquio e Pulmão (20,61)
4º	Traqueia, Brônquio e Pulmão (10,54)	Estômago (5,82)	Traqueia, Brônquio e Pulmão (7,24)	Traqueia, Brônquio e Pulmão (9,37)	Traqueia, Brônquio e Pulmão (10,56)	Colo do Útero (15,17)
5º	Estômago (7,37)	Traqueia, Brônquio e Pulmão (5,07)	Estômago (6,73)	Ovário (6,96)	Corpo do Útero (9,58)	Estômago (8,71)

*por 100 mil habitantes

Fonte: MS / INCA / Estimativa de Câncer no Brasil, 2016

MS / INCA / Coordenação de Prevenção e Vigilância / Divisão de Vigilância



DIMINUA OS RISCOS

Segundo os especialistas, a maior parte dos tipos de câncer pode ser evitada. Falar em prevenção, no caso do câncer, significa mudança os hábitos de vida. Portanto, depende de cada um estabelecer um propósito e buscar a saúde de maneira integral.

– Tenha uma alimentação com menos gordura e alimentos industrializados e mais frutas, grãos, legumes e verduras.

– Não fume.

– Evite o consumo de álcool.

– Pratique atividade física.

– Tenha acompanhamento médico regular.

– Conheça seu corpo: faça o autoexame de mama e fique atenta aos sinais que seu corpo dá de que alguma coisa não vai bem. ■

Fonte:

<http://mdemulher.abril.com.br/saude/os-5-tipos-de-cancer-que-mais-atingem-mulheres/>

<http://blogs.odia.ig.com.br/vidaecaao/dicas-do-especialista/os-5-tipos-de-cancer-mais-comuns-em-mulheres/>



INOVAÇÃO CONSTANTE.
MAIS QUALIDADE DE IMAGEM,
MAIS PRECISÃO NA SUA MAMOGRAFIA.



MAMORAD
Diagnóstico por Imagem



51 3028-3030
www.mamorad.com.br





ALIMENTAÇÃO NAS DIFERENTES FASES DE VIDA DA MULHER

Camila Borges
CRN2-10314

Nutricionista do Centro de Terapias Complementares da CliniOnco

Quando o assunto é alimentação, a palavra-chave para o sucesso é “equilíbrio”, tanto quantitativamente como qualitativamente devemos equilibrar os alimentos de forma a obter uma dieta variada e saudável, sem excessos e restrições desnecessárias. No entanto, sabemos que a individualidade de cada organismo é crucial para compreendermos a relação entre saúde e doença através da alimentação.

De uma forma geral, buscamos nos alimentar de maneira saudável para promover a saúde e prevenir ou tratar doenças. Algumas doenças são mais comuns em alguns grupos populacionais, de acordo com idade, gênero e outros fatores determinantes. A anatomia, a composição corporal e a fisiologia hormonal de homens e mulheres diferem grandemente, e tais diferenças acarretam em necessidades específicas a cada gênero. Portanto,

homens e mulheres apresentam requerimentos nutricionais distintos e, por isso, suas dietas devem ser diferentes em muitos aspectos.

Uma boa alimentação pode influenciar muito a qualidade de vida da mulher, tanto na juventude como no envelhecimento. Ao longo da vida, a mulher passa por fases muito importantes, tais fases estão associadas a alterações hormonais e demandas específicas de nutrientes.

JUVENTUDE:

Durante a juventude (que compreende a idade fértil, dos 10 aos 45 anos), a mulher convive mensalmente com perdas sanguíneas através da menstruação, e por isso apresenta uma tendência maior ao desenvolvimento de anemia. Por este motivo a dieta da mulher deve ser rica em alimentos fontes de ferro e ácido fólico, tais como carnes, leguminosas e vegetais verdes escuros.

CLIMATÉRIO E MENOPAUSA:

Fase que compreende a transição do período reprodutivo para o não produtivo.

Devido à redução sérica dos níveis do hormônio estrogênio, característica dessa fase, a mulher tende a apresentar perda de massa óssea e muscular, associada ao aumento de tecido adiposo e à diminuição da absorção de cálcio, assim como elevação das taxas de colesterol e triglicérides. Deste modo, ela fica exposta a um risco aumentado para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e osteoporose. Os nutrientes mais requisitados pelo corpo da mulher, nesta fase, e que devem estar amplamente presentes em suas dietas, são:

- Proteínas magras (encontradas em carnes brancas, leite e derivados desnatados, queijos brancos, proteínas vegetais),
- Vitaminas e minerais, encontrados em frutas, hortaliças e vegetais. O mineral cálcio também está presente no leite e seus derivados, assim como em vegetais verdes-escuros.

**PARA TODAS AS IDADES...**

O consumo diário de água e de alimentos fontes de fibras é recomendado ao longo de toda a vida da mulher. Uma vez que o gênero feminino costuma apresentar maior tendência à constipação intestinal, condição esta que quando se agrava, pode ocasionar diversas patologias intestinais, a adoção destes hábitos é fundamental para a boa saúde.

Lembre-se! A melhor forma de obter orientações específicas de acordo com suas necessidades é através de uma avaliação nutricional completa. Conhecer as particularidades específicas a cada fase da vida nos permite fazer escolhas alimentares adequadas. No entanto, hábitos saudáveis são essenciais ao longo de toda a vida, desde a infância até o envelhecimento, pois estão associados à prevenção de diferentes patologias.

Busque tornar sua alimentação diária rica em alimentos in natura. Cozinhe mais! Produza seu próprio alimento. Descasque mais e desembale menos, desta forma você já estará garantindo uma pitada extra de um ingrediente fundamental: saúde! ■



DOENÇAS NEURODEGENERATIVAS

É possível intervir, prevenir ou postergar o início da demência modificando o estilo de vida.

Dra. Liana Lisboa Fernandez
CRM - 13838
Neurologista Mestre em Gerontologia Biomédica
Doutora em Biologia Celular e Molecular

Dados do senso do IBGE constatam o envelhecimento acelerado da população brasileira. O número de idosos que era de 14,9 milhões em 2013 poderá ser de 58,4 milhões, em 2060.

O aumento do número de idosos eleva a incidência de doenças relacionadas à idade, entre elas, as doenças neurodegenerativas. As mulheres são mais longevas que os homens, vivendo em média 7 anos a mais, e acredita-se que este seja um dos motivos da Doença de Alzheimer (DA) atingir mais o sexo feminino. Esta doença neurodegenerativa é a de maior frequência na população, comprometendo cerca de 6% dos idosos com 60 anos e por volta de 50%, dos que atingem os 90.

Nos países em desenvolvimento, constata-se uma epidemia de DA, gerando altos custos e comprometendo o orçamento na área da saúde. Já nos países desenvolvidos, observa-se uma diminuição da DA nos "novos idosos". Estudos epidemiológicos sugerem que o aumento da escolaridade e o controle dos fatores de risco vasculares (hipertensão arterial, hipercolesterolemia e diabetes mellitus) sejam responsáveis por este

dado. Entre os fatores que protegem os indivíduos de desenvolverem DA também estão a prática de exercícios físicos, especialmente aeróbicos e a dieta tipo mediterrânea.

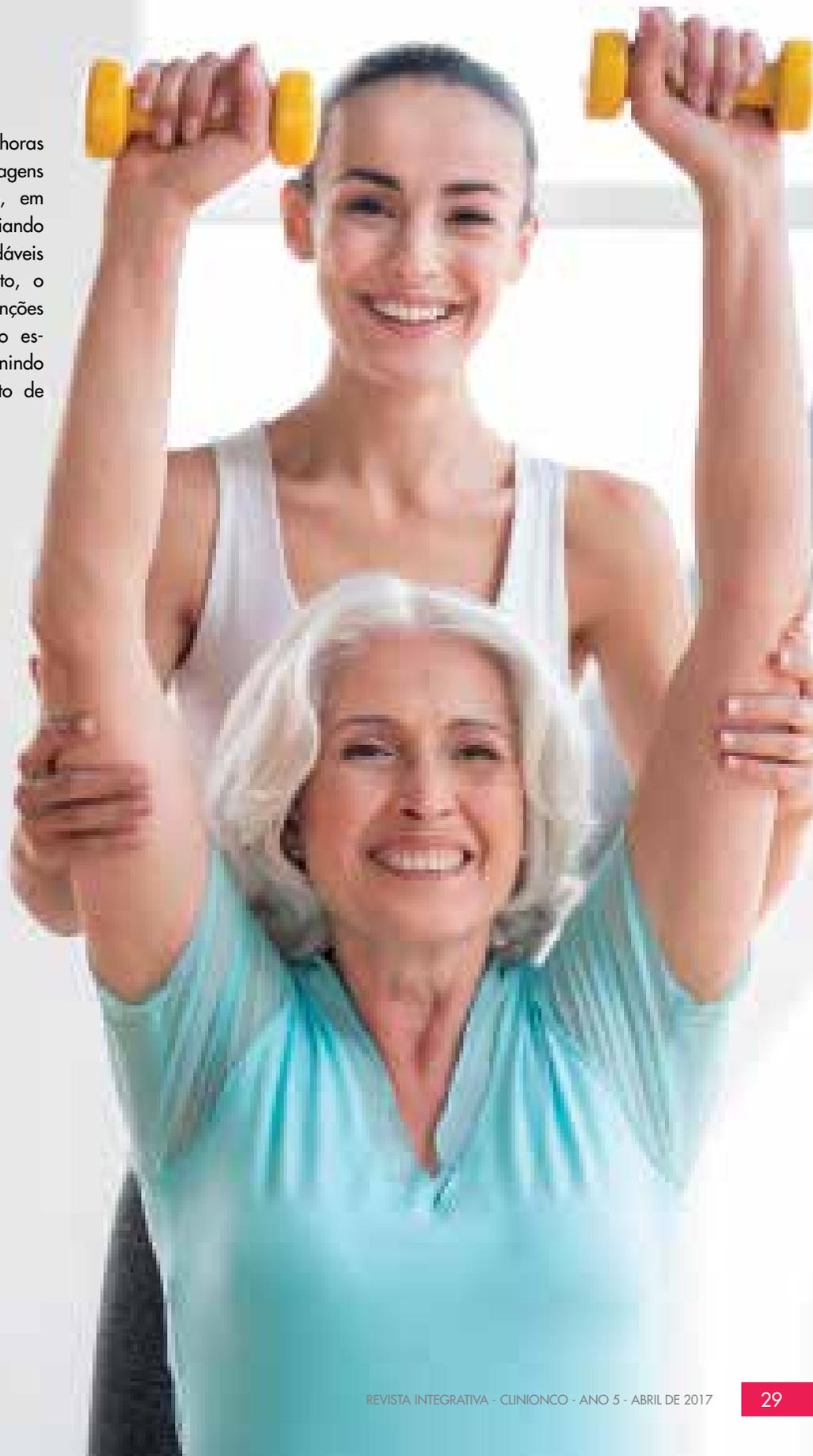
Um importante estudo realizado nos países nórdicos, com idosos saudáveis, porém com risco aumentado para desenvolverem demência, contou com 1200 indivíduos entre 60 e 77 anos. O objetivo do estudo era comparar orientações e intervenções

não-farmacológicas, avaliando o desempenho cognitivo e a incidência de demência na população. Todos os participantes receberam tratamento farmacológico apropriado, consultas médicas trimestrais e acompanhamento clínico, com testagens mentais para avaliar grau de funcionamento e independência. As diferenças entre as os grupos podem ser visualizadas na tabela abaixo:

GRUPO CONTROLE	GRUPO INTERVENÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> • Orientações dietéticas; • Estimulação para exercícios físicos; • Medicados para controle de pressão, colesterol e glicose. 	<ul style="list-style-type: none"> • Intervenções nutricionais, com consultas periódicas e controle de dieta; • Realizavam exercício físico que chegavam a 5 vezes por semana supervisionados por profissionais; • Medicados para controle de pressão, colesterol e glicose; • Participavam de encontros sociais; • Recebiam estimulação cognitiva individual e em grupo; • Controle de sinais vitais em suas residências por enfermeiros.



Os resultados apontaram melhoras significativas nos escores das testagens cognitivas no grupo Intervenção, em relação ao grupo Controle, evidenciando a importância dos hábitos saudáveis para questões cognitivas. Portanto, o estudo demonstrou que intervenções não-farmacológicas (mudanças no estilo de vida) podem atuar prevenindo ou postergando o desenvolvimento de demência. ■





TERAPIA OCUPACIONAL NA PREVENÇÃO E NO TRATAMENTO DE DOENÇAS NEURODEGENERATIVAS

Carine Baldicera
Terapeuta Ocupacional CREFITO 13.651
Especialista em Saúde Mental – GHC
Mestranda do Mestrado Profissional Materno Infantil – UNIFRA

A terapia ocupacional (TO) estuda e emprega atividades de trabalho e lazer no tratamento de distúrbios físicos ou mentais e de desajustes emocionais e sociais. O profissional utiliza tecnologias e atividades diversas para promover a autonomia de indivíduos com dificuldade de integrar-se à vida social.

HABILIDADES QUE O TERAPEUTA OCUPACIONAL TRABALHA

ATIVIDADES BÁSICAS DE VIDA DIÁRIA

Compreendem atividades para o autocuidado, alimentar-se, banhar-se, uso de vaso sanitário e vestir-se.

ATIVIDADES INSTRUMENTAIS DE VIDA DIÁRIA

Compreendem atividades que integram a pessoa com a sociedade, cozinhar, fazer compras, cuidar das finanças, utilizar transporte público e gerenciar medicações.

ATIVIDADES AVANÇADAS DA VIDA DIÁRIA

Compreendem atividades mais complexas como as produtivas, sociais, físicas e de lazer que exigem a integridade de múltiplas funções físicas, psicológicas, sociais e cognitivas para sua realização.





No que diz respeito à prevenção da demência, condição neurodegenerativa comum ao reforçar o envelhecimento feminino, é importante reforçar que a terapia ocupacional trabalha com a reserva cerebral e cognitiva, as quais devem ser desenvolvidas desde o início da vida e consolidadas na fase adulta. Portanto, a intervenção do terapeuta no cuidado com idoso pode contribuir para a promoção da saúde, ao favorecer a estruturação de um cotidiano saudável, e assim, melhorar ou possibilitar a participação nos diferentes papéis, de trabalho, de moradia, de educação, de atividades culturais e de lazer.

De acordo com a ONG britânica Age UK, cerca de 76% do declínio cognitivo - mudanças nas habilidades cerebrais, que incluem perda de memória - está associado ao estilo de vida do idoso e a outros fatores ambientais, como o nível de educação. Desta forma, é possível diminuir a expressão de sintomas da demência e de outras doenças neurodegenerativas através de planos de reabilitação e prevenção, entre os quais seguem-se:

- Realização de atividades mentalmente estimulantes, tais como:

leituras de livros, jornais e revistas, escrita criativa (manutenção de um diário ou blog), aprender novas línguas, jogos, palavras cruzadas, anagramas, enigmas, tocar instrumentos musicais, artesanato como crochê e tricô.

- Atividades de engajamento social: manter o convívio com a família, viajar, participar de oficinas e grupos, sair com amigos e assistir espetáculos culturais.

- Manter-se fisicamente ativo praticando exercícios físicos: caminhadas, hidroginástica, natação, além de fazer as suas atividades rotineiras, como, por

exemplo, ir ao supermercado, feira, padaria.

- Outro fator importante refere-se a espiritualidade e religiosidade, ambas estão relacionadas a boa qualidade de vida.

Envelhecer não significa adoecer. Os avanços nos campos da saúde e da tecnologia proporcionam à população a realização de atividades de promoção à saúde e uma melhor qualidade de vida nessa fase. Portanto, é fundamental o investimento em ações de prevenção ao longo de todo o curso de vida. ■

// É IMPORTANTE REFORÇAR QUE A TERAPIA OCUPACIONAL TRABALHA COM A RESERVA CORPORAL E COGNITIVA AS QUAIS DEVEM SER DESENVOLVIDAS DESDE O INÍCIO DA VIDA E CONSOLIDADAS NA FASE ADULTA. //



Saúde, conforto e proteção com 98% contra raios UV

UV.LINE
FLUIDO

CHAPÉUS, ROUPAS E ACESSÓRIOS COM PROTEÇÃO SOLAR



Dra. Andressa Stiefenon
CRM - 34.841

Oncologista Clínica no Centro de Oncologia e Sub-investigadora no Centro de Pesquisa da CliniOnco. Graduação em Medicina pela UFCSPA, Residência médica em Clínica Médica pela UFCSPA, Residência médica em Cancerologia Clínica pela PUC-RS.

O CÂNCER NO PACIENTE IDOSO

Nas últimas décadas, percebe-se claramente uma mudança importante no perfil demográfico da população brasileira, que iniciou com redução das taxas de mortalidade e, posteriormente, queda da taxa de natalidade. Essa mudança provocou uma alteração significativa da estrutura etária da população, aumentando o contingente de indivíduos com mais de 60 anos.

De acordo com projeções da Organização das Nações Unidas (ONU), uma em cada 9 pessoas no mundo tem 60 anos ou mais e estima-se um crescimento para 1 em cada 5 por

volta de 2050. Em 2050 pela primeira vez haverá mais idosos que crianças menores de 15 anos, alcançando o número de 2 bilhões de pessoas ou 22% da população global.

Dados da ONU já demonstraram que indivíduos com mais de 65 anos tem 11 vezes mais chance de desenvolver câncer em relação àqueles mais jovens. Ainda segundo a ONU, um a cada quatro homens entre 60 e 79 anos já têm ou vai desenvolver algum tipo de câncer. Entre as mulheres na mesma faixa etária, o percentual é de uma a cada grupo de três.

O próprio envelhecimento é

um importante fator de risco para o desenvolvimento desta doença, porém ele ocorre como um fenômeno heterogêneo. Muitas vezes, a idade cronológica é discrepante das condições de saúde daquele indivíduo e ela não pode ser utilizada como equivalente direto de declínio funcional pois, dessa forma, corre-se o risco de não oferecer um tratamento com potencial de benefício para o paciente.

A decisão sobre o tratamento para esta patologia no paciente idoso deve ser sempre individualizada, levando em consideração a expectativa de vida, presença de outros problemas de





// OS AVANÇOS NO TRATAMENTO DO CÂNCER TEM EXERCIDO PAPEL IMPORTANTE NA DECISÃO DA CONDUTA A SER ADOTADA APÓS O DIAGNÓSTICO DE NEOPLASIA. //

saúde já existentes e uso de medicamentos, presença de limitações funcionais para realização de atividades do cotidiano, condições nutricionais, suporte familiar, tipo de neoplasia diagnosticada e resposta esperada ao tratamento proposto versus toxicidade. Além disso, a avaliação criteriosa é capaz de revelar situações desconhecidas até aquele momento ou sub-diagnosticadas, que podem comprometer tanto a segurança quanto a eficácia do plano terapêutico e necessitam ser adequadamente manejadas.

É importante ainda salientar que os avanços no tratamento do câncer, com uso cada vez mais amplo de terapia alvo e imunoterapia em detrimento da quimioterapia convencional e a otimização de medicações sintomáticas para minimizar os efeitos colaterais do tratamento oncológico, também tem exercido papel importante na decisão da conduta a ser adotada após o diagnóstico de neoplasia.

Sendo assim, fica cada vez mais evidente a necessidade de um preparo diferenciado das equipes de saúde para compreender as necessidades do paciente oncológico idoso e assisti-lo da melhor maneira possível, tendo em mente que o tratamento do câncer em idade avançada é possível e pode trazer qualidade de vida e dignidade, desde que o paciente seja adequadamente avaliado e possa contar com um suporte multidisciplinar. ■



PRÁTICAS INTEGRATIVAS: A BUSCA DO BEM-ESTAR E SAÚDE ATRAVÉS DAS TERAPIAS COMPLEMENTARES

Sabemos da importância da medicina convencional para a cura das doenças. No entanto, as doenças da alma ou do espírito, não são tratadas através desta ciência. As Terapias Holísticas se propõem a cuidar do corpo como um sistema integrado, promovendo um equilíbrio entre corpo, mente e espírito. As terapias complementares utilizam, portanto, métodos naturais e que promovem, sobretudo, bem-estar físico, mental e espiritual, sendo amplamente utilizadas como aliadas à medicina convencional. Nosso objetivo é trazer um pequeno resumo sobre as principais terapias utilizadas nos dias de hoje e que poderão beneficiar aqueles que procuram tratar o binômio saúde/doença de uma maneira integral.

ACUPUNTURA

Terapia criada há mais de dois milênios. Propõe a prevenção e recuperação da saúde por meio de estímulos provocados por agulhas inseridas em pontos estratégicos do corpo. A acupuntura é indicada para doenças como rinite alérgica, doenças broncopulmonares, doenças gastrointestinais, alterações menstruais, infertilidade feminina, cefaleia, dores musculares, estresse, entre outras. Mas atenção: a acupuntura não é indicada para região abdominal em mulheres após os três primeiros meses de gestação e não deve ser aplicada em locais com sangramentos ou tumores cancerígenos.

AURICULOTERAPIA

Consiste em uma técnica terapêutica que tem como base a medicina chinesa. Utiliza sementes, agulhas ou esferas para estimular pontos específicos da orelha com a finalidade de tratar problemas físicos ou psicológicos. Problema que tem um componente de dor, alterações da pele (dermatites), problemas neurológicos e vasculares assim como os emocionais e ansie-

dade são satisfatoriamente tratados por este método.

HOMEOPATIA

Com objetivo de reequilibrar a energia vital, a homeopatia, substâncias altamente diluídas e dinamizada, atua por meio de estímulos energéticos desencadeados por suas propriedades medicamentosas. Os homeopatas compreendem que o paciente não possui uma única doença, mas um desequilíbrio que se manifesta de diferentes formas ao longo da vida. Portanto, a homeopatia não visa a doença em si, mas a reação que ela manifesta em cada pessoa. Desta maneira, procura-se restaurar o organismo como um todo, buscando os caminhos preventivos e curativos.

AYURVÉDICA

A Medicina Ayurvédica é uma prática originária da Índia. Suas técnicas se baseiam na crença de que o corpo humano contém três humores biológicos chamados *Doshas* e compreende três atributos, *Vata* (esfera do ar), *Pitta* (domínio do fogo) e *Kapha*

(universo da água). Acredita-se que o acúmulo ou a carência destes, traduz-se em desajustes no Doshas que equivale ao elemento alterado e se expressa no corpo material na forma de doenças ou distúrbios psíquicos. A massagem ayurvédica é uma técnica muito utilizada que trabalha em pontos do corpo, os "marmas", desobstruindo canais e promovendo aumento na circulação de energia, aumentando capacidade de produção de hormônios e promovendo maior bem-estar emocional.

MEDITAÇÃO E IOGA

A meditação é uma prática de centramento, autoconhecimento, autocuidado e autotransformação. Ela contribui para aliviar o estresse, aumentar a capacidade de resiliência, aprimora as interações sociais, ambientais e pessoais além de ampliar o poder de observação e promover o equilíbrio corpo-mente-emoções. A prática e a continuidade do exercício levam ao hábito de olhar para si e se familiarizar com sua essência e viver de forma mais harmoniosa com as situações cotidianas.

A Ioga tem o objetivo de manter o equilíbrio da mente e saúde do corpo



através de exercícios respiratório - *Pra-nayamas* (respiração), *Mantras* (sons terapêuticos) e *Ásanas* (posturas físicas) e desta maneira integrar o condicionamento físico e mental

REIKI

O Reiki é conhecido como uma terapia holística (REI= Divino/Universal, KI = Energia Vital). Consiste em canalizar e transmitir a energia do Universo para promover o bem-estar e restabelecer o equilíbrio natural. Os benefícios englobam o aumento na imunidade, alívio de estresse, melhora das dores e auxilia na concentração, redução dos efeitos colaterais de tratamentos agressivos, harmonização, desbloqueio e revitalização dos canais energético, entre outros. É realizado através da imposição das mãos por uma pessoa que recebe a formação ou orientação das técnicas do Reiki

SHIATSU

Proveniente da medicina oriental, o Shiatsu atua no tratamento de dores em geral e possui reconhecimento do Ministério da Saúde, sendo indicada na prevenção de dores na coluna e nas articulações, insônia, dormências em mãos e pés, tensão pré-menstrual, asma, constipação, estresse, ansiedade, entre outros. A técnica atua no corpo através da pressão com os polegares em pontos específicos, chamados de pontos-gatilhos (tsubôs), localizados em linhas energéticas, denominadas meridianos.

FITOTERAPIA

É um sistema natural de cura, equilíbrio e elevação da consciência que utiliza-se da fitoenergia (energia das plantas) para promover cura e equilíbrio das emoções e pensamentos. Os tratamentos podem ser feitos com qualquer parte da planta na forma de spray, chás, banhos, sachês, óleos. Age na mente, nas emoções, nos sentimentos e no espírito como um todo. Os sintomas que mais apresentam resultados de melhora são depressão, medo, tristeza e ansiedade. O desafio das ervas é a terapia natural e complementar. Ela não é substitutiva do tratamento convencional.

FLORAIS

Medicamentos preparados com essência de flores silvestres que auxiliam em situações como cansaço, timidez, insônia, falta de concentração e hiperatividade, entre outros. Os florais atuam em quatro etapas: Relaxamento, Reconhecimento, Resistência e Renovação. Algumas das espécies de flores e seus efeitos:

Alecrim: combate sentimentos de depressão e ativa o perdão.

Babosa: traz foco e afasta as preocupações.

Girassol: eleva a autoestima e fortalece as qualidades da personalidade.

Hibisco: concretiza projetos pessoais e familiares e libera desejos reprimidos.

Hortênsia: aumenta a capacidade de raciocínio e diminui a autocrítica.

Orquídea: estimula a intuição e promove maior sensibilidade.

CROMOTERAPIA

Também conhecida como o "tratamento das cores", compreende que cada cor possui vibrações e capacidades terapêuticas específicas que auxiliam os indivíduos em diferentes esferas. Abaixo, um resumo das principais cores e seus significados:

Preto: auxilia no tratamento da depressão e das energias negativas, auxiliando no cansaço físico e mental.

Azul: pelo seu caráter tranquilizante, utilizado no tratamento de insônia e de problemas relacionados ao estresse.

Vermelho: é a cor da vitalidade e adrenalina. Muito utilizado para melhorar o funcionamento do coração e ativar circulação sanguínea.

Amarelo: estimula intelecto, utilizado para melhorar criatividade e humor, além de promover melhor relacionamento interpessoal.

Verde: cor do equilíbrio interno que auxilia na diminuição do estresse. Utilizado para estimular imunidade, sendo indicada no combate de doenças infecciosas. ■



ESPIRITUALIDADE COMO FOCO DE PESQUISA

O Centro de Pesquisa Clínica CliniOnco, juntamente com o Centro de Psico-Oncologia está desenvolvendo uma pesquisa sobre “Religião, Espiritualidade e Câncer: Opiniões, Crenças e Necessidades de Médicos e Pacientes”. Os objetivos incluem a avaliação da importância da religião e espiritualidade para pacientes e médicos, bem como suas crenças, opiniões e práticas pessoais.

Entenda o tema:

Nos últimos anos, a influência da Religiosidade e Espiritualidade no tratamento de doenças crônicas tem sido alvo de investigação para pesquisadores da área da saúde. Estudos apontam que estas duas práticas podem auxiliar o paciente na tomada de decisão em relação à doença. Muitos profissionais médicos têm assumido a importância de se falar sobre estes aspectos com pacientes e

compreendem sua influência positiva nas habilidades de enfrentamento da doença. Pesquisas recentes encontraram íntima relação entre Religiosidade e espiritualidade a saúde física, relatadas por pacientes oncológicos. Os estudos puderam relacioná-las com maior bem-estar psicológico e qualidade de vida geral em pacientes com câncer avançado.

Estudar este tema torna-se rele-

vante para ampliar o conhecimento já produzido até então, mas também nos permite criar um perfil mais específico do nosso contexto, uma vez que o Rio Grande do Sul é o estado em que possui maior diversidade religiosa no Brasil.

Para maiores informações, procure o Centro de Pesquisa Clínica ou Centro de Psico-Oncologia da CliniOnco. ■

Por Tayse Conter de Moura
CPR - 07/26188
Psicóloga da CliniOnco



O CENTRO DE PESQUISA CLINIONCO SELECIONA:

Pacientes com carcinoma de células escamosas de cabeça e pescoço recorrente ou metastático, que apresentaram progressão durante ou após o tratamento com 1 regime para doença recorrente ou metastática, ou apresentarem progressão dentro de 6 meses a partir da terapia multimodal contendo platina.

Pacientes com Câncer de Mama Metastático HER2+ que receberam dois ou mais regimes anteriores direcionados ao HER2+ no Contexto Metastático.

Pacientes com câncer de pulmão de não pequenas células escamosas, em estágio IV, que não tenham recebido quimioterapia anti PDL1

Pacientes com câncer de próstata não metastático de alto risco com progressão após terapia definitiva.

Para maiores informações entre em contato com a equipe do Centro de Pesquisa Clínica através do telefone 51 4009 6035 ou pelo e-mail pesquisa@clinionco.com.br

Esta seção é dedicada às histórias de vida, depoimentos e relatos de experiências de nossos pacientes.



Entre altos e baixos, vitórias e derrotas, continuo. Sempre lutando pela VIDA!

Ana Jucélia Cabreira Caldas, Professora de Ciências com habilitação em Biologia

Em agosto de 2015, tive minha vida mudada por um câncer de mama. Eu que corria me dividindo entre duas escolas, uma estadual e outra municipal, mais uma jornada como dona de casa e mãe estava, agora, com câncer.

Através de meu querido ginecologista, Dr. Adriano Zanchet, tive a indicação da Dra. Kenia Borguetti e cheguei a Clinionco onde estou em tratamento desde então.

Diagnosticada, iniciei tratamento com quimioterapia e junto vieram seus efeitos colaterais, dentre eles a queda do cabelo, que foram substituídos por lenços e toucas coloridas. Dos outros efeitos? Já nem lembro (e olha que são muitos), pois maior foi a gratificação de ver os efeitos positivos.

Em março de 2016 fui submetida a cirurgia de mastectomia total da mama direita e esvaziamento de axila...e lá se foram 35 linfonodos malignos. Depois vieram as sessões de radioterapia e a expectativa...Agora estarei curada! Mas houve uma progressão da doença e iniciei

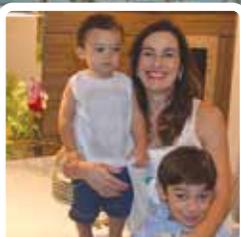
novo protocolo de quimioterapia em junho de 2016, agora para fígado e pulmões. Os resultados foram positivos, a cada exame era observada a regressão, mas continuavam ali, por isso seguia em quimioterapia.

No dia que recebi o convite para participar desta edição tive o resultado de um PETCT. Vou iniciar um novo protocolo de radioterapia, o foco agora são 2 linfonodos no mediastino.

Uma vitória? Sim estou viva, tenho o apoio da minha família, de amigos verdadeiros (que são os que ficam nesse momento), a confiança transmitida pelo Dr. Jeferson Vinholes, uma equipe maravilhosa que apóia e incentiva, que nos faz sorrir, mesmo durante uma sessão de quimioterapia.

Entre altos e baixos, vitórias e derrotas, continuo... sempre lutando pela VIDA!

De tudo que tenho passado quero manter só as lembranças boas, as pessoas que realmente importam, os dias bons e a certeza de que tudo dará certo! ■



DANIÉLI DIAS DAS NEVES

TRABALHA NA CLINIONCO DESDE O ANO DE 2001.

Farmacêutica Responsável Técnica da CliniOnco
Reside na cidade de Porto Alegre/RS

- **Família:** vivo num mundo azul, cercada de bolas e pokemons. Amo meus meninos do infinito e além!
- **Amigos:** pessoas entram e saem da nossa vida. As que permanecem chamamos de amigos.
- **Atividades de lazer:** viagens com a família
- **Leituras preferidas:** espírita e romances especialmente Jojo Moyes
- **Filmes:** A Chegada
- **Músicas:** Ana Vilela - Trem Bala
- **Contribuições socioambientais:** Seleciono o lixo orgânico e seco, inclusive tenho triturador de alimentos na minha casa, gerando menos lixo orgânico. Contribuo com tampinhas de pets na campanha #tampinhamiga
- **Promoção da saúde física e mental:** academia 3x/semana. Além da manutenção física, para mim a atividade é uma higiene mental.
- **O maior sonho que já realizou:** ser mãe
- **O sonho que deseja realizar:** criar meus filhos para serem cidadãos felizes e comprometidos com a sociedade.
- **Características que admira nas pessoas:** Humildade, integridade, honestidade

Que mensagem você gostaria de deixar a seus amigos e colegas de trabalho? "... segura teu filho no colo, sorria e abraça teus pais enquanto estão aqui, que a vida é trem bala parceiro e a gente é só passageiro preste a partir".
Trem Bala - Ana Vilela



CURTE: " Operação Lava-jato"



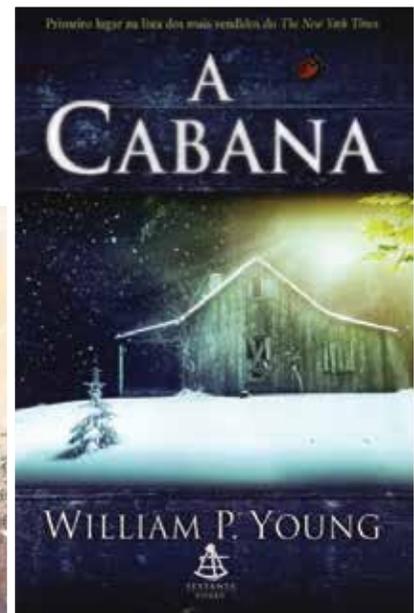
NÃO CURTE: Corrupção

A CABANA - POR LUCIMAR FLORES - TELEFONISTA

O filme A Cabana foi inspirado no livro de William P. Young e já vendeu 22 milhões de cópias no mundo. O filme mostra a história de um pai de família (Mackenzie), diante de um drama familiar de sequestro de uma de suas filhas. Anos depois, ainda vivendo uma profunda tristeza, culpa e raiva, o personagem recebe uma misteriosa carta, convidando-o a voltar para o local onde vestígios de sua filha foram encontrados. Neste caminho, Mackenzie tem um emocionante encontro com o Divino que lhe conduz às respostas diante seu sofrimento, a importância de ter fé e o caminho para o perdão.

Trata-se de um filme emocionante e de reflexões muito profundas sobre o sofrimento diante de perdas e sobre a importância de ter fé. O filme ensina que o cultivo

de sentimentos de ódio e raiva, diante dos diferentes acontecimentos nas nossas vidas, podem nos afastar das pessoas que amamos. Compreender e praticar o perdão é algo muito difícil, mas que com ajuda de nossos familiares e com fé em Deus, podemos aprender a praticá-lo. Para mim foi uma lição de vida que mostra a importância do perdão, do amor e da fé.



ESPAÇO DO LEITOR

Através da Pesquisa de Satisfação do Cliente Externo (PSCE) da CliniOnco recebemos a sugestão de alguns temas a serem abordados nesta revista. Contemplamos nesta edição dois assuntos sugeridos: doenças do envelhecimento e doenças crônicas.

Mande suas sugestões, comentários ou críticas para
integrativa@clinionco.com.br

Sua opinião é muito importante para nós.

MARÇO - MÊS DA MULHER

CAMPANHA MÊS DA MULHER

O mês de Março merece um destaque especial. É o mês dedicado à mulher!

A CliniOnco mobilizou ações em suas redes sociais e na sede da Instituição com o intuito de abordar temas do Universo Feminino.

O conceito da campanha foi:

SER MULHER...

...É sentir-se plena.

...É empoderar-se.

...É sentir-se completa.

...É Ser Humana.

Os quatro aspectos da vida da mulher foram abordados de forma muito peculiar. Com a parceria dos idealizadores do Projeto ErgoMulher, Dr. Geraldo Gomes da Silveira e Eng^o. Paulo Cidade, vários temas que colocam o equilíbrio no centro das atenções deste universo, foram abordados e esclarecidos em forma de post via Facebook e em palestras que ocorreram no Auditório da CliniOnco.

Acesse:



DIA INTERNACIONAL DA MULHER

No dia 08 de março comemoramos o **Dia Internacional da Mulher**, data alusiva a luta das mulheres por igualdade, respeito e reconhecimento. As colaboradoras, pacientes e familiares foram homenageadas na CliniOnco e receberam rosas como forma de carinho e lembrança desta data.



Pacientes Familiares e colaboradores.



Equipe e pacientes.



Colaboradores.

PALESTRA PENSAMENTO SISTÊMICO

Março, o mês dedicado à mulher, teve em sua programação uma palestra ministrada pelos idealizadores do Projeto ErgoMulher- Equilíbrio Gerando Performance, o Ginecologista **Geraldo Gomes da Silveira** e o Eng^o. **Paulo Cidade**. O evento ocorreu no dia 06 de março de 2017, no auditório da CliniOnco e contou com a participação dos colaboradores da Instituição. O tema abordado foi:

Pensamento Sistêmico - uma forma de engajamento saudável à empresa e suas atividades. O grande desafio apresentado foi a necessidade de promovermos a integração entre os aspectos, físico, emocional, mental e espiritual (FEME) tendo a vida como base e o trabalho como o teto, explicado pelo Cubo da Plena Performance.



Palestra aos colaboradores.



Dr. Geraldo da Silveira e Eng. Paulo Cidade.

HIGHLIGHTS EM CÂNCER DE MAMA

O tradicional Highlights em Câncer de Mama da CliniOnco, ocorreu no dia 20 de março de 2017, no espaço de evento Scantinatto do Restaurante Peppo. A palestra ministrada pelo Diretor Técnico, Dr. Jeferson Vinholes, apresentou as novidades apresentadas no San Antonio Breast Cancer Meeting, realizado de 06 a 10 de dezembro 2016, em San Antonio, Texas. A patologista Dra. Márcia Graudenz contribuiu com participações importantes sobre exames de patologia nos tumores de mama.



Dr. Jeferson Vinholes



Participação Dra. Márcia Graudenz.



Farm. Patrícia, Enf. Cláudia, Farm. Fernanda e Dra. Eda Ruziski.



Dra. Dioga Mattielo, Dra. Alessandra Notari e Dra. Kenia Borghetti

PALESTRA ERGOMULHER / ERGOATLETA

Encerrando as atividades do Mês da Mulher, a CliniOnco, promoveu o evento ERGOMULHER / ERGOATLETA – Novos conceitos que colocam o Equilíbrio no centro das atenções do Universo Feminino. A palestra destinada à comunidade foi ministrada pelo Médico ginecologista, Dr. Geraldo Gomes da Silveira e contou com a participação expressiva de mulheres.



Dr. Geraldo com participantes.



Sandra e Loide.



Palestra Dr. Geraldo.



Celina, Sandra, Luciane e Ceura.



Grupo OncoArte e Dr. Geraldo.

PRÊMIO DONNA FASHION MULHERES QUE INSPIRAM

O câncer não é empecilho para conquistas e realizações. A história da Flávia Maoli e Patrícia Palermo, pacientes da CliniOnco, é exemplo disso. Elas ficaram entre as dez colocadas no concurso realizado pelo Caderno Donna em março 2017. Na edição final, Patrícia comemorou, a escolha de sua história, entre as 3 primeiras colocadas.

Parabenizamos todas estas mulheres, em especial as duas com as quais dividimos momentos de apreensão, luta e vitórias no tratamento do câncer por seus exemplos que com certeza influenciaram e serão expiração para muitas outras pessoas que passarão por dificuldades na vida.

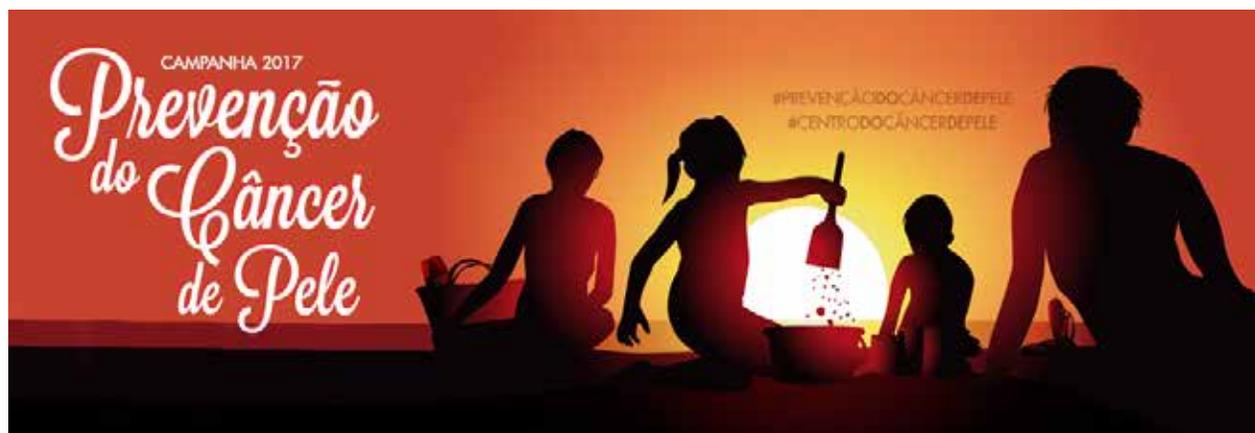


CAMPANHA DE PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PELE

A campanha de Prevenção do Câncer de Pele neste ano contou com a participação da médica Dermatologista do Centro de Pele e Melanoma da CliniOnco, **Dra. Sabrina Sanvido**. Em entrevista publicada nas redes sociais da instituição, Dra. Sabrina alertou para as medidas fotoprotetoras na população em geral e, especialmente com

o público infantil. Além disso forneceu importantes dicas quanto ao uso de repelentes. Acompanhe o link em nossa Fanpage ([facebook.com/clinionco](https://www.facebook.com/clinionco)).

No Facebook e Instagram foram publicados vários posts alusivos à campanha. #SigaNossasRedes



PALESTRAS

ATUALIZAÇÃO, DIAGNÓSTICO E PESQUISA NO
CÂNCER DE PRÓSTATA

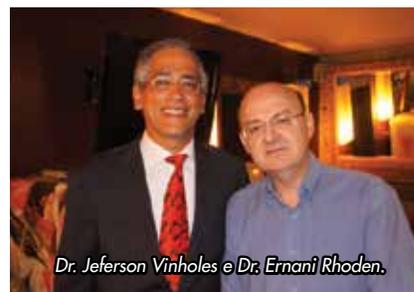
O evento científico promovido pela CliniOnco, no dia 23 de Janeiro, abordou o tema: Atualização, Diagnóstico e Pesquisa no Câncer de Próstata. Os palestrantes foram o Oncologista **Dr. André Brunetto**, o Radiologista **Dr. Raul Martins** e o Urologista **Dr. Rodrigo Blaya**. Participaram do evento médicos e profissionais da equipe multidisciplinar que foram recepcionados no Espaço de eventos Scantinato, do Restaurante Peppo, na Rua Dona Laura.



*Dr. Raul Martins, Dr. André Brunetto
e Dr. Rodrigo Blaya*



Convidados na palestra.



Dr. Jeferson Vinholes e Dr. Ernani Rhoden.

CIPA

A Eleição da CIPA – Comissão Interna de Prevenção de Acidente, ocorreu no dia 15 de fevereiro 2017

Os eleitos foram **Mônica Terra** - Bióloga do Centro de Pesquisa Clínica e **Ana Paula Terres** - Supervisora do Serviço de Atendimento.

Os indicados pela diretoria foram **Adriana de Oliveira** - Assistente de RH e **Rejane Moura** – Enfermeira do Centro de Tratamento.

A solenidade de posse dos novos membros e a despedida e agradecimento à gestão anterior (**Jocimar e Inajara**) da CIPA ocorreu no dia 06 de Abril de 2017, no auditório da CliniOnco.



Gerson Torres, Anna Paula, Jocimar, Rejane, Monica, Inajara, Adriana, Sandra Rodrigues.



Paula(RH) e novos membros CIPA.



Cumprimentos à gestão anterior.



Entrega dos bônus da CIPA.

COMEMORAÇÕES

ANIVERSÁRIOS

A confraternização com os aniversariantes dos meses de janeiro, fevereiro, março e abril, ocorreu no dia 06 de abril de 2017, no auditório da CliniOnco. O almoço com churrasquinho e bolo foi oferecido a todos os colaboradores da clínica. Desejamos muita saúde, paz e realizações a todos os aniversariantes.



PÁSCOA

No dia 13 de Abril, os colaboradores da CliniOnco foram presenteados com cestas de Páscoa. Que o verdadeiro sentido da Páscoa, que é o renascimento de Jesus possa fazer parte da reflexão desta data!



MÊS DA SAÚDE.....

Durante o mês de abril a CliniOnco dedicou-se a tratar da Promoção da Saúde. As várias publicações com enfoque na saúde e suas implicações fizeram parte das redes sociais.

Acompanhe estas dicas acessando no fanpage no Facebook:

www.facebook.com.br/clinionco



#CuideDosSeusOssos

#CuideDoSistemaCirculatório

#CuideDaSuaPressãoArterial



#DiaMundialDaSaúde

#DiaMundialDeCombateAoCâncer

Dicas em vídeo do Dr. Rafael Pinto para o Dia Mundial da Saúde.



DIA NACIONAL DE COMBATE A HIPERTENSÃO NA CLINIONCO



4 ANOS REVISTA INTEGRATIVA

O tempo passa mas o compromisso é o mesmo.

Mantemos o propósito de reforçar através das publicações nesta revista, nosso compromisso com o Ser Integral considerando suas dimensões biopsicossocial, espiritual e cultural e o objetivo de disponibilizar aos profissionais da saúde, um espaço para que possam contribuir com informações relevantes ao ser humano, seja ele portador de alguma patologia como o câncer ou aquele que busca melhorar sua condição de saúde e bem-estar.



Lançamento da Revista Integrativa em 23 de abril de 2013.

SEU DEVER É FAZER EXAMES REGULARMENTE.
O NOSSO É GARANTIR QUE
SEJAM FEITOS COM QUALIDADE.

**Não basta fazer exames.
Tem que ser com qualidade.**



**Tostilim ApUe 500
Smart Fusion**

Alta tecnologia de fusão de imagens
traz maior acurácia e precisão
no diagnóstico do câncer de próstata.



**Tomógrafo
Tostilim Aquilion Prime**

Exames em até 4 segundos.
Redução de até 75% nas
emissões de radiação.

AGENDE SEUS EXAMES

(51) 3018.1010

(51) 99404.0094



MEDISCAN

Centro de Excelência em Medicina Diagnóstica

www.mediscan.com.br

FÁCIL ACESSO: RUA GENERAL VITORINO, 284 CENTRO PORTO ALEGRE - RS ESTACIONAMENTO PRÓXIMO

A CliniOnco, através de sua rede de comunicação,
estabelece canais de aproximação e
informação com você.

Acesso:



@CliniOnco



@CliniOnco



cliniconco.wordpress.com



/CliniOnco



Tem o celular? Baixe o aplicativo CliniOnco para acessar
personalmente o site, sempre atualizado com as
últimas informações e novidades. Também
pode baixar o aplicativo em sua loja favorita.

Rua Aracati 85 | 3º Andar
Rua Dona Luiza 204 - 226

11 4009.6000
www.cliniconco.com.br



CliniOnco
Tratando você com o melhor do Câncer