

MANTER HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS, PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA REGULAR, NÃO FUMAR, EVITAR ABUSO DE ÁLCOOL E CONSULTAR REGULARMENTE SEU MÉDICO SÃO DICAS DO CENTRO DE PREVENÇÃO DO CÂNCER. PRESERVE SUA VIDA.



CENTRO DE PREVENÇÃO

Rua Almirante Barroso, 180 - sala 1102
Fone: 51 4009.6055

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, Cristiano Oliveira, Marcela Moraes,
Shayara Torres e Sandra Rodrigues

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

Revisão de Português: Ma. Amelina Silveira Martins

Jornalista Responsável: Alexandre Cardoso

Marketing: Shayara Torres

Impressão: Ferreira Printgraf Gráfica Ltda.

Fotografias e imagens: Marketing CliniOnco,
DollarPhoto Club, Walter Rosa .

Apoio e Distribuição: Denise Guterres e Aline Tavares

Endereço: Office Center CliniOnco -
Rua Mariante, nº 180, 10º andar
Porto Alegre/RS - CEP - 90430-180
Fone: 051-4009 6029
e-mail: integrativa@clinionco.com.br
site: www.clinionco.com.br

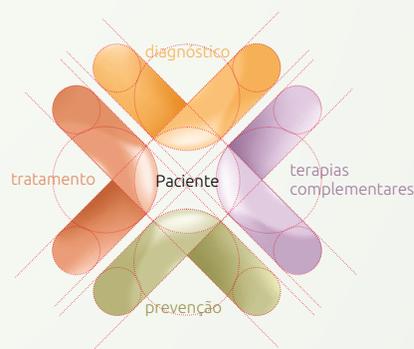
Coordenação Editorial: Sandra Rodrigues

Diagramação e Projeto Gráfico:

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

Produção, Reportagens e Entrevistas:

DNA Assessoria
e-mail: contato@dnaassessoria.com.br



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.

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.



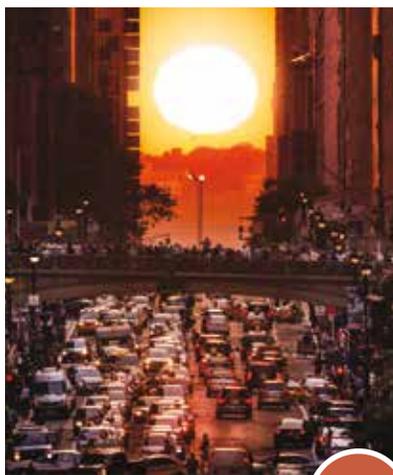
NOVEMBRO AZUL

06

NOVEMBRO AZUL
pág. 06

CÂNCER DE PRÓSTATA AINDA
PREOCUPA
pág. 08

CÂNCER DE PRÓSTATA: A ESCOLHA
DO TRATAMENTO
pág. 10



STRESS

16

ENTREVISTA DRA. ANA MARIA ROSSI
pág. 14

STRESS: SERÁ ESSE O MAL DO
SÉCULO?
pág. 18

HORMÔNIOS
pág. 22

ALIMENTAÇÃO
pág. 23

EXERCÍCIO FÍSICO
pág. 24

MEDITAÇÃO
pág. 25

DICAS PARA LIDAR COM O STRESS
pág. 27



FINAL DE ANO

30

MENSAGEM DOS PACIENTES
pág. 30

MENSAGEM DIRETORIA
pág. 32

E MAIS...

COLUNA DA FLÁVIA MAOLI
pág. 05

PESQUISA CLÍNICA
pág. 11

GESTÃO EM SAÚDE
pág. 12

PERFIL
pág. 28

VIDAS RESSIGNIFICADAS
pág. 29

ACONTECEU
pág. 33

ENTRETENIMENTO
pág. 42

AGRADECIMENTO ÀS CONTRIBUIÇÕES NESTA EDIÇÃO

FLÁVIA MAOLI, pág. 05
DR. ERNANI RHODEN, pág. 08
DR. ANDRÉ BRUNETTO, pág. 10
ENFª FABIANE ROSA, pág. 11
FARM. CAROLINE MACHADO, pág. 11
ADV. CÁSSIO MARTINEZ, pág. 12 e 13
DRA. ANA MARIA ROSSI, pág. 14, 15 e 16

DRA. CAROLINA LEÃES, pág. 22
ACAD. PSICO. MARCELA MORAES, pág. 20, 21 e 23
NUTRI. CRISTIANE BUENO, pág. 23
FISIO. FERNANDA KUTCHAK, pág. 24
PROFª. MARCIA MEDEIROS, pág. 25
PSICO. JULIANA VAZ, pág. 26



Sandra Rodrigues - Diretora Assistencial e de Marketing

“NÃO HAVERÁ BORBOLETAS SE A VIDA NÃO PASSAR POR LONGAS E SILENCIOSAS METAMORFOSES”

Rubens Alves

“Aprendemos pelo amor ou pela dor”. Este ditado popular diz muito sobre a forma com que encaramos a vida, como resolvemos nossos problemas ou como vivenciamos alegres e bons momentos. Acredito na sabedoria desta expressão, pois, ao entendermos que a aprendizagem é contínua, permanente e atemporal e o que muda são, apenas, os personagens, os acontecimentos e a transformação que ela provoca em cada indivíduo, sinto-me desafiada a pensar sobre as situações capazes de proporcionar mudanças.

A estratégia "parada", no final de cada ano, tem o grande predicativo de nos alertar para a necessidade da introspecção e análise de como estamos nos comportando diante das mais diversas situações e exigências pessoais e/ou sociais. E entendo que aprender pela dor, com certeza, não é a melhor maneira. A consequência disso pode ser o desencadeamento de uma série de distúrbios indo do mais leve, ao mais severo, entre eles, o de maior impacto na sociedade atual. O STRESS. Este tema, dada a sua relevância, justifica sua escolha para a matéria principal desta edição. Os textos atuais e com ricas contribuições de especialistas na área, cumprem o papel de esclarecer sobre este distúrbio que tem gerado um grande número de pessoas doentes e uma sociedade em desarmonia. No entanto, se soubermos utilizá-lo a nosso favor, poderemos nos colocar em situação de ganho, ou seja, ele pode desempenhar um papel de motivação para a mudança ou conquistas de novos objetivos. Aliando às "práticas do bem" como a atividade física, a alimentação, a meditação e a respiração seremos capazes de, não somente controlá-lo, como também provocar excelentes

mudanças em nosso padrão de comportamento. Assim, com amorosidade conseguiremos transformar os desafios em belas vitórias.

E como tudo pode gerar mudanças, o Novembro Azul, campanha de prevenção para o câncer de próstata, tem demonstrado que é possível, através da informação, mudar o comportamento de uma parcela significativa da população mundial em busca de mais saúde. O tema sobre este assunto também é abordado com propriedade pelos profissionais da CliniOnco, os quais esclarecem quanto aos principais meios de prevenção, diagnóstico e tratamento da doença.

O debate sobre novos medicamentos é contemplado nas seções Pesquisa Clínica e Gestão em Saúde. Nelas, são apresentados, respectivamente, o avanço do tratamento para o câncer com o advento da imunooncologia e os trâmites legais para a liberação das novas drogas no Brasil.

O carinho de nossos pacientes vem expresso nas mensagens que tradicionalmente, preenchem todo o mural do Centro de Tratamentos nesta época e estão representadas na seção Especial Fim de Ano, como também no depoimento do alegre paciente Carlos, que fala de seu tratamento em Vidas Ressignificadas.

Para mostrar que estamos dispostos a mudar, que tal, aceitar o desafio da Flavinha, nossa colunista? Ao invés de fazermos pedidos para 2016, vamos agradecer pelas lições e presentes que nos foram dados em 2015?

Que a aprendizagem seja nossa meta para este novo ano. Saúde e Paz para todos!

Em invés de pedir, agradecer.



Parece que foi ontem que escrevi aqui "Vem com tudo, 2015!". E não é que ele veio mesmo?! Esse ano foi marcado por grandes mudanças - tanto no cenário político, quanto social, ambiental e, por que não?, pessoal. E, via de regra, grandes mudanças são precedidas pelo caos.

Adaptar-se à realidade de paciente oncológico não é nada fácil. Perdemos a liberdade, os cabelos, a saúde. Temos, na marra, que aceitar essa nova condição e tudo que ela nos implica, sem termos de fato direito de escolha - é como se lutássemos contra o relógio, buscando forças para reverter a doença. Muitas pessoas procuram se culpar pela sua vida "pré-câncer": não devia ter fumado, não devia ter comido besteira, não devia ter falado mal dos outros... O fato é que câncer não é castigo - assim como ser uma pessoa sem falhas não o tornaria imune a qualquer mal. E culpar-se pelo que fez ou deixou de fazer é uma completa perda de tempo.

Há duas partes em tudo o que acontece conosco: a que nós controlamos e modificamos e a que nós devemos apenas aceitar e nos adaptar. Isso não quer dizer, contudo, que devemos ser vítimas das circunstâncias. Existe uma frase de Viktor Frankl que diz "Tudo na vida pode ser tirado de você, exceto uma coisa: a liberdade de escolher como você vai responder à situação. Isso é o que vai determinar a qualidade da vida que você vive". Esse pensamento me ajudou muito durante o tratamento - e ainda hoje me ajuda em momentos difíceis. Quando a pior situação possível acontece, eu respiro fundo e penso: o que eu posso fazer para melhorar isso? A resposta pode ser mudar de atitude, aceitar

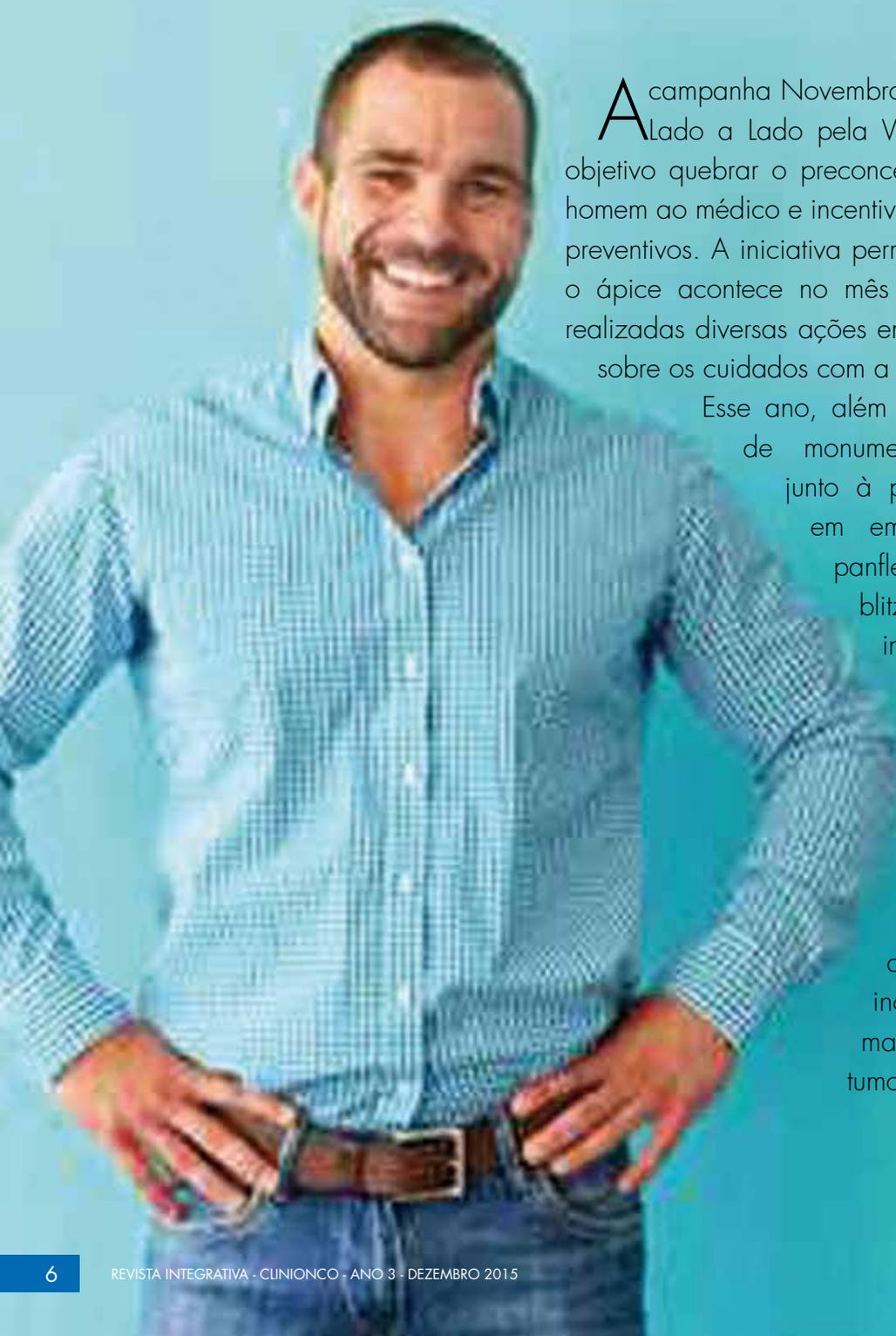
uma derrota ou simplesmente não fazer nada - o mais importante é sabermos que estamos fazendo o melhor possível para que tudo fique bem.

Normalmente, as pessoas se perguntam o que elas esperam do ano que se inicia, fazem pedidos para o novo ano; avaliam o que aconteceu no ano que termina. Desde que fui diagnosticada com Linfoma de Hodgkin, em 2011, passei a me perguntar o contrário: o que esse novo ano espera de mim? Que eu continue repetindo meus erros, desperdiçando meu tempo com o que não é de fato importante? Que eu não cuide da minha saúde, seja desleixada com minha alimentação, que esqueça todas as dificuldades que já enfrentei e volte a viver acreditando ser imortal?

Se você está lendo esse texto, é porque você foi bem-sucedido em 2015. Talvez o ano não tenha sido como você planejou em dezembro do ano passado - mas até mesmo a maior das dificuldades nos traz algo de bom: ensinamentos, amor de amigos e familiares, novos olhares sobre a vida e uma vontade imensa de aproveitar o que temos. Um novo ano se aproxima, com novas chances para nós. Ao invés de fazermos pedidos para 2016, que tal agradecermos o 2015 pelas lições e presentes que nos foram dados? Aprenda com o que passou, mas não se feche para o que está por vir. Esteja disposto a encarar o que vier, sem medo, prometendo dar o seu melhor para ser feliz. Combinado? Vem com tudo, 2016, porque nós estamos prontos! ■

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

NOVEMBRO MBRO *Azul*



A campanha Novembro Azul, criada pelo Instituto Alado a Lado pela Vida em 2012, tem como objetivo quebrar o preconceito em relação à ida do homem ao médico e incentivar a realização de exames preventivos. A iniciativa permanece o ano inteiro, mas o ápice acontece no mês de novembro, onde são realizadas diversas ações em todo o país para alertar sobre os cuidados com a saúde masculina.

Esse ano, além da tradicional iluminação de monumentos e conscientização junto à população, com palestras em empresas e universidades, panfletagem, corridas de rua, blitz de saúde, entre outras iniciativas, a campanha também atuou na esfera pública, com ações no Congresso Nacional para debater a dificuldade do acesso ao diagnóstico precoce e ao tratamento do câncer de próstata, tipo mais incidente entre a população masculina, excetuando os tumores de pele.

FONTE: INCA



SINTOMAS

- Jato miccional enfraquecido;
- Dificuldade para iniciar o jato;
- Frequência miccional;
- Urgência urinária (dificuldade para retardar a micção);
- Aumento da micção noturna (acordar para urinar);
- Jato miccional intermitente (para e recomeça);
- Sangue na urina (hematúria);
- Dor e queimação para urinar;
- Sensação de não esvaziar a bexiga completamente.

FATORES DE RISCO

- Idade: o câncer de próstata é mais comum em homens acima dos 50 anos de idade e torna-se mais comum a cada década que passa;
- História familiar de câncer de próstata;
- Raça: homens afro-descendentes têm mais câncer de próstata que os homens brancos. As menores taxas são observadas nos países asiáticos.

DIAGNÓSTICO PRECOCE

- Recomenda-se a consulta com urologista para o diagnóstico precoce do câncer de próstata nas seguintes condições:
 - Homens com mais de 50 anos e com expectativa de vida acima de 10 anos;
 - Homens com mais de 40 anos, se:
 - História familiar de câncer de próstata na família
 - Afro-descendentes (advindo de estudos étnicos da população norte-americana).

EXAMES PREVENTIVOS

- Toque retal: neste exame, o médico pesquisa o tamanho, a consistência, presença de nódulos ou outras alterações da glândula prostática. Este toque serve para fazer o diagnóstico precoce do tumor, mesmo quando não há sintomatologia. Deve ser realizado uma vez por ano.
- Dosagem do PSA sérico (Antígeno Prostático Específico): trata-se de um antígeno específico da próstata e é medido através do sangue. O PSA por si só, sem o toque retal, não elimina a possibilidade do câncer.

QUANDO DIAGNOSTICADO EM ESTÁGIO INICIAL, O CÂNCER DE PRÓSTATA TEM 90% DE CHANCES DE CURA.

CÂNCER DE PRÓSTATA AINDA PREOCUPA

MAIS DE 60 MIL CASOS DA DOENÇA SÃO ESTIMADOS PARA 2016, SEGUNDO O INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER.

Segundo o levantamento mais recente do Instituto Nacional do Câncer (INCA), são estimados 61.200 novos casos de câncer de próstata para o Brasil em 2016. Apesar de o número ter diminuído em relação às estatísticas anteriores, esse tipo de tumor ainda é o mais frequente entre os homens em todas as regiões do país, sem considerar os de pele não melanoma.

Campanhas como o Novembro Azul são necessárias para estimular a prevenção da doença, mas os cuidados devem ser lembrados em qualquer época do ano. A taxa de incidência na região Sul é a mais alta, com 95,63 casos para cada 100 mil habitantes. O médico urologista da CliniOnco e professor da UFCSPA (Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre), Ernani Rhoden alerta: "A população do sul precisa atentar para essa condição, uma vez que a taxa de curabilidade e, conseqüentemente, o impacto significativo na curva de sobrevivência está diretamente ligado com a

detecção precoce dessa neoplasia".

A recomendação da Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) é que se faça, anualmente, uma avaliação após os 45 ou 50 anos de idade. Mas há quem precise antecipar os exames, como por exemplo, indivíduos com história familiar da doença ou afrodescendentes, que possuem maior predisposição para esse tipo de tumor. "Existe toda uma explicação histórica e genética para essa questão, mas esse grupo em especial além de ter taxas relativamente mais altas de câncer de próstata que o público geral, apresenta tumores de próstata mais agressivos e com potencial maior de evolução, com impacto negativo na questão da sobrevivência e da curabilidade", ressalta o urologista. Nesses casos, o rastreamento deve ser feito a partir dos 40 anos, anualmente.

O espectro de sintomas do paciente portador de câncer de próstata é muito amplo. Há casos completamente assintomáticos e outros com sintomas bastante evidentes.

"A detecção do câncer em homens assintomáticos acontece após um exame de rotina, onde é percebida alguma alteração que justifique uma investigação complementar para o diagnóstico de câncer de próstata. Por outro lado, existem indivíduos com sintomas especialmente na esfera miccional, como dificuldade de urinar, sangramento na urina (hematúria) ou retenção urinária", explica Rhoden.

De qualquer forma, a melhor maneira de se avaliar cada um dos sintomas, a gravidade e a significância deles é buscar o atendimento médico.

"A partir do relato na história clínica dessas observações e a avaliação pelo exame físico, além do exame digital da glândula prostática ou toque retal, o urologista avalia o tamanho da próstata, características do ponto de vista de superfície, se existem nódulos ou não, alterações na consistência, assimetria entre os lóbulos direito e esquerdo da glândula, entre outros aspectos", acrescenta.

Além desse exame físico, o urologista costuma pedir o PSA - antígeno prostático específico - uma proteína produzida normalmente pela próstata, mas que em algumas situações clínicas, como infecções, hiperplasia benigna e também câncer de próstata, tende a apresentar uma elevação progressiva. No entanto, a biópsia prostática é a maneira definitiva de comprovar ou não que o indivíduo apresenta câncer de próstata. Ela é indicada quando o paciente apresenta uma alteração significativa nesses exames. ■





2º CÂNCER MAIS COMUM ENTRE OS HOMENS

61.200 NOVOS CASOS DE CÂNCER DE PRÓSTATA SÃO ESTIMADOS PARA 2016 NO BRASIL

13.772 É O NÚMERO DE MORTES CAUSADO PELA DOENÇA EM 2013 (DADO MAIS RECENTE)

6º TIPO DE CÂNCER MAIS COMUM NO MUNDO E O MAIS PREVALENTE EM HOMENS

10% DE REPRESENTAÇÃO DO TOTAL DE CÂNCERES NOS HOMENS

3/4 DOS CASOS NO MUNDO OCORREM A PARTIR DOS 65 ANOS.



Acesse nosso canal no youtube e confira vídeos com os profissionais da CliniOnco sobre o Novembro Azul:

www.youtube.com/user/CliniOnco



CÂNCER DE PRÓSTATA

A ESCOLHA DO TRATAMENTO

A utilização do antígeno prostático específico (PSA) como rastreamento de câncer de próstata (CP), associado ao toque retal pelo urologista e às numerosas campanhas de divulgação do CP determinaram, nos últimos anos, um aumento expressivo no diagnóstico de novos casos. Ocorreu uma mudança na forma de apresentação desses tumores com a descoberta mais frequente de casos iniciais. Certamente, um grande desafio será selecionar adequadamente aqueles pacientes que realmente necessitam de tratamento curativo, pois um grande número nunca irá desenvolver manifestações clínicas da doença. Em contrapartida, quando o paciente é diagnosticado com doença metastática, o tratamento torna-se paliativo.

O tratamento do câncer de próstata metastático (CPM) se baseia na observação de que a célula prostática é sensível às influências hormonais da testosterona. Desta forma, o tratamento inicial visa a bloquear a ação da testosterona sobre as células tumorais por meio de medicamentos (castração química) ou de cirurgia de retirada dos testículos. O tratamento hormonal não é a única forma efetiva de combater a essa doença. Houve, na última década, um acréscimo importante de novos medicamentos para o tratamento do CPM.

O uso de Docetaxel, a primeira quimioterapia com impacto em

mortalidade aprovada para CPM, começou em 2005. Após, ocorreu o desenvolvimento semissintético de Cabazitaxel, uma quimioterapia aprovada para uso posterior ao Docetaxel. Com o passar dos anos, se entendeu que as células prostáticas permanecem respondendo a manipulações hormonais, mesmo após a castração química ou cirúrgica. Outra droga bastante promissora que tive oportunidade de participar do desenvolvimento quando fui oncologista clínico no Royal Marsden Hospital é a Abiraterona. O professor Johann De Bono, líder do departamento de novas drogas do hospital, conduziu a descoberta desta medicação que tem atividade em células tumorais prostáticas resistentes à castração. Nesta mesma linha, a chegada recente no mercado brasileiro de Enzalutamida, um antagonista oral do receptor androgênico, tem o papel de possibilitar um tratamento com menos efeitos colaterais.

O Sipuleucel T é uma forma de imunoterapia celular autóloga que está disponível somente nos Estados Unidos. A logística de manipulação e os altos custos associados impediram o uso rotineiro no nosso país. Aguardamos ainda, com entusiasmo, a chegada, em 2016 no mercado brasileiro, do Rádio 223 que é o radioisótopo com emissão de partículas alfa que atua em metástases ósseas. Esta medicação já foi aprovada pela ANVISA.



Dr. André Brunetto
Oncologista do Centro de
Oncologia da CliniOnco
andre.brunetto@clinionco.com.br

Existe, ainda, a expectativa de várias medicações que estão sendo testadas em estudos clínicos em andamento.

Ao oncologista cabe a difícil tarefa de saber o melhor sequenciamento e combinação de medicações que irá beneficiar o paciente individualmente. Os estudos biológicos estão na busca de marcadores genéticos para identificar quais pacientes melhor responderão a determinadas medicações em função das características do seu próprio tumor. ■

10
ANOS

Centro de Pesquisa Clínica

IMUNO-ONCOLOGIA - O AVANÇO NO TRATAMENTO DO CÂNCER

O **sistema imunológico** é a defesa natural do organismo. Consiste em um conjunto de células, órgãos e moléculas especiais que ajudam a proteger o corpo contra infecções, tumores e outras doenças. Quando um organismo diferente (estranho) entra no corpo, por exemplo, uma bactéria, o sistema imunológico identifica-o e, em seguida, ataca-o para impedir que ocasione danos. Este processo é denominado resposta imunológica.

Sendo as células tumorais muito diferentes das células normais do corpo, o sistema imunológico ataca-as quando é capaz de identificá-las. No entanto, elas, muitas vezes, encontram maneiras de serem reconhecidas como células normais, para que o sistema imunológico não as identifique como perigosas. Desta forma, este sistema, nem sempre é suficiente para combater o surgimento de um tumor, pois à medida que células normais evoluem progressivamente para um estado neoplásico, acredita-se que essas adquiram uma sucessão de habilidades características e uma delas é a capacidade de evitar a destruição imunológica.

A terapia imuno-oncológica ou

imunoterapia é um tratamento do câncer, que utiliza o próprio sistema imunológico para combater os tumores. Esta terapia avançou consideravelmente nos últimos 30 anos. A imunoterapia pode ser usada como monoterapia ou como parte de regimes combinados e é projetada para diversos alvos específicos na resposta imunológica antitumoral, por essa razão, acredita-se que as combinações de imunoterapias podem aumentar os efeitos antitumorais.

Disponível no Brasil desde o primeiro trimestre de 2013, o Ipilimumabe, uma medicação indicada para o tratamento de melanoma avançado, usa o próprio sistema imunológico do paciente para combater as células tumorais, aumentando a ativação e a proliferação da célula T, resultando em uma resposta antitumoral. Especificamente, Ipilimumabe é um anticorpo monoclonal que bloqueia um antígeno dos linfócitos T ativados (CTLA-4, ou antígeno 4 do linfócito T citotóxico), que é um inibidor natural da resposta imunológica. Ao bloquear CTLA-4 o Ipilimumabe permite que

o sistema imunológico continue atacando as células tumorais.

O Nivolumabe pertence a uma nova classe de drogas que atuam bloqueando um mecanismo de camuflagem usado por células cancerosas para se esconderem do sistema imunológico do paciente. Esta nova classe de medicação, conhecida como anti PD-1, permite que o sistema de defesa do corpo “encontre” e “mate” o tumor. O Nivolumabe já havia sido aprovado para o tratamento de melanoma e no início de março de 2015 foi aprovado pelo FDA (Food and Drug Administration) para tratamento de pacientes com câncer de pulmão não pequenas células avançado ou metastático. Essa é a primeira droga anti-PD-1 (ou seja, inibe a proteína PD-1 que, quando está ativa, não deixa que o sistema imune ataque as células do câncer) .

Elaborado por:

Fabiane Rosa: Enfermeira e Coordenadora do Centro de Pesquisa Clínica da CliniOnco
Caroline Machado: Farmacêutica do Centro de Diluição da CliniOnco

PROTOCOLOS EM RECRUTAMENTO

CÂNCER DE PRÓSTATA

Pacientes com câncer de próstata que não tenham metástases e que o PSA esteja aumentando apesar do tratamento inibidor da testosterona.

CÂNCER DE MAMA

Pacientes com câncer de mama, que possuam metástases e tenham feito tratamento anterior com anti HER2.

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



REGISTRO DE NOVOS MEDICAMENTOS ESPECIAIS PELA ANVISA

Cássio Martinez

Advogado* - Especialista em saúde pública e privada.

advcassiomartinez@gmail.com

A comunidade médica brasileira, bem como os pacientes, estes últimos os mais interessados em saber quais os critérios adotados pela ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) ao conceder ou não o registro para comercialização de medicamentos novos no Brasil.

Os medicamentos lançados pela indústria farmacêutica multinacional, amplamente divulgados em congressos internacionais, se tornam automaticamente conhecidos pela classe médica, contudo não são possíveis aos enfermos brasileiros, pois não há registro no Brasil, sendo de competência da ANVISA concedê-los.

As decisões, de deferimento ou não, são tomadas após ampla discussão dentro da própria Agência e que envolve também outros setores do Ministério da Saúde. Estas ações internas da ANVISA são efetivadas após a convocação de painéis de especialistas em Oncologia, do qual também participam consultores em farmacologia clínica e epidemiologia, além de técnicos da ANVISA e do Ministério. O fato dessas decisões divergirem das adotadas por outras agências reguladoras, entre elas a norte-americana FDA (Food and Drug Administration) e a europeia EMEA (European Agency for the Evaluation of Medicinal Products), faz com que seja importante que a ANVISA esclareça à classe médica, à indústria

farmacêutica, e à comunidade em geral, assim como aos pacientes que supostamente se beneficiariam do uso desses medicamentos, os critérios por ela adotados.

CRITÉRIOS DE REGISTRO

Nos dias de hoje, em muitos países, inclusive o Brasil, o registro de novos medicamentos é feito apenas quando a agência reguladora se satisfaz plenamente com as evidências de sua qualidade, eficácia e segurança, apresentadas por uma indústria farmacêutica que pleiteie este registro. As evidências de eficácia são geralmente obtidas através de ensaios clínicos controlados, nos quais um grupo de pacientes recebe o medicamento novo, e outro grupo, controle, recebe, por exemplo, placebo ou o tratamento habitual. A determinação de quem recebe qual tipo de tratamento deve ser aleatória e, idealmente, nem investigadores nem pacientes sabem o que estão recebendo até o final do estudo. Desenhados desta forma, eles asseguram uma avaliação imparcial dos resultados. Os estudos conhecidos como de fase III, só são realizados após o término dos ensaios clínicos preliminares, conhecidos como de fase I e fase II, que envolvem um número relativamente pequeno de indivíduos sãos e/ou doentes. A eficácia de um medicamento geralmente só é avaliada de fato na fase III, mas

no caso de câncer, mesmo em fases I e II já permitem uma avaliação preliminar nos indivíduos tratados.

Em função das altas morbidade e mortalidade associadas a diversos tipos de câncer, o surgimento de novos medicamentos antineoplásicos é sempre acompanhado de grande interesse e expectativa. Existe mesmo uma grande pressão de pacientes, seus familiares, e médicos, de forma individual ou organizada, e ainda da própria indústria farmacêutica, para que tais medicamentos se tornem disponíveis mesmo antes deles serem registrados.

REGISTRO DE ANTINEOPLÁSICOS NO BRASIL

Os painéis convocados pela ANVISA recomendam ou não o registro dos medicamentos antineoplásicos para as indicações propostas. Entretanto, a legislação brasileira não prevê a existência de registros acelerados: o registro é ou não concedido. Em caso afirmativo, o medicamento novo poderá ser comercializado, desde que haja aprovação de preço. Em caso negativo, ele não poderá.

A decisão de deferimento ou não de registro da ANVISA não inviabiliza necessariamente que tais medicamentos não possam ser utilizados no país. Há duas situações devidamente regulamentadas em que o acesso a

eles pode existir: O primeiro é através da participação, em ensaios clínicos, de pacientes que supostamente possam se beneficiar deles. O segundo é através de Programas de Acesso Expandido, que não caracterizam pesquisa clínica, e que várias indústrias farmacêuticas têm mantido desde a sua regulamentação. Em ambas as situações o medicamento é fornecido pelas indústrias farmacêuticas, sem ônus para os pacientes.

Sem o referido registro na ANVISA, somente pelos meios acima, os pacientes poderão ter acesso a medi-

camentos inovadores. No entanto, em casos específicos, através da via judicial é possível o acesso aos referidos fármacos, mesmo estes que não tenham comercialização registrada no Brasil.

Para tanto, é necessário que o médico assistente afirme, através de laudo explicativo e conclusivo, que somente o uso de tal medicamento poderá fazer o efeito desejado no caso concreto de saúde do seu paciente. ■

Fonte: ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária.

10AB-RS 82.938

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.

ENTREVISTA

DRA. ANA MARIA ROSSI STRESS E TRABALHO

Mais da metade da população brasileira sente as consequências do stress em virtude das pressões decorrentes das tarefas diárias. Nesse contexto, a atividade profissional está muito relacionada, pois, em geral, é no ambiente de trabalho que as pessoas passam a maior parte do tempo. Na entrevista a seguir, alguns aspectos sobre esse mal que atinge tantas pessoas serão esclarecidos pela presidente da ISMA-BR (*International Stress Management Association no Brasil*) e copresidente da Divisão de Saúde Ocupacional da Associação Mundial de Psiquiatria, **Ana Maria Rossi**. Ela é doutora em psicologia clínica e comunicação verbal, mestre em comunicação de massas e psicologia. Especializou-se no tratamento do stress e biofeedback na *Florida State University* e na *Menninger Foundation*. Recebeu o título de *fellow* pelo *The American Institute of Stress* (AIS) e é membro da *Association for Applied Psychophysiology and Biofeedback* (AAPB) e *Academy of Management Association* (AMA). Rossi é precursora das técnicas de autocontrole e biofeedback no Brasil e dirige a Clínica de Stress e Biofeedback, em Porto Alegre.

RI - Por que os novos entrantes do mercado de trabalho andam tão estressados?

Ana Rossi - A situação no Brasil, na parte organizacional, nunca gerou tanta insegurança. Nós já tivemos momentos em que as pessoas tinham receio de demissão, problemas com muitas demandas, mas agora, além disso, existe uma incerteza total, porque as pessoas não sabem o que vai acontecer amanhã. E nós percebemos que isso está gerando um nível alto de ansiedade nas pessoas, angústia, preocupação e raiva.

RI - Como o stress no trabalho pode se refletir nas relações familiares?

Ana Rossi - A maior parte das pessoas não tem uma disciplina mental para distanciar os problemas no trabalho das relações familiares, e vice-versa. Quando a pessoa não está bem no trabalho, está muito ansiosa, muito estressada, isso termina “respingando” nos relacionamentos pessoais, pois a pessoa fica mais irritada, menos empática, menos disponível emocionalmente para lidar com os problemas da família, parceiro ou companheira. Com isso, a pessoa começa a ter problemas de sono ou dores musculares, e isso vai fazendo com que ela se sinta mais desconfortável.

Então, tudo isso junto, vai fazer com que a pessoa tenha mais problemas de intolerância, de irritação, frustração, gerando conflitos, que nessa época do ano são bem mais desgastantes, porque as pessoas já estão muito mais sobrecarregadas nesse período.

RI - Até que ponto um ambiente de pressão e cobranças diárias por resultados influencia na sobrecarga dos profissionais?

Ana Rossi - As pressões não vão causar uma sobrecarga nas tarefas, não vão influenciar na quantidade, mas justamente na execução e no desempenho. Quando a pessoa está muito cansada, muito ansiosa ou com muita raiva e ela não possui maneiras eficientes de lidar com isso, ela termina somatizando. Essa somatização, sem dúvida, vai ser expressa em sintomas. Isso vai afetar a qualidade do sono e o número de horas de sono, dores musculares, dor de cabeça, ou a pessoa vai ter problemas gastrointestinais,

de frequência cardíaca, arritmia, pressão arterial mais alta, isso fisiologicamente. Mentalmente, nós temos a ansiedade; a angústia; a depressão, inclusive, que aumenta nessa época do ano; a preocupação e a irritação. Esses sintomas físicos e emocionais acabam gerando sintomas comportamentais. É claro que têm alguns altamente positivos, como por exemplo, a pessoa se mobiliza para fazer uma atividade física, mas infelizmente o que nós temos notado, através de pesquisas da ISMA-BR, é que a maior parte das pessoas, usa medicamentos (prescrito ou não), consumo de álcool e drogas, porque, de alguma forma, a pessoa não se sente competente ou não se sente capaz de mudar aquela situação que ela está enfrentando, então, ela, de alguma forma, se anestesia para conseguir minimizar ou aliviar o seu sofrimento.

Também temos, nessa época do ano, período de festas junto com as férias de muitos trabalhadores, a questão da comilança. Então, a pessoa está extremamente ansiosa ou muito frustrada e ela vê na comida uma forma de com-

“TÉCNICAS DE RELAXAMENTO SÃO IMPORTANTES PARA DAR UMA PAUSA DE TODAS ESSAS DEMANDAS E PRESSÕES DO DIA A DIA, MAS DEVEM SER APLICADAS COMO PARTE DA ROTINA, NÃO APENAS EM MOMENTOS DE STRESS.”

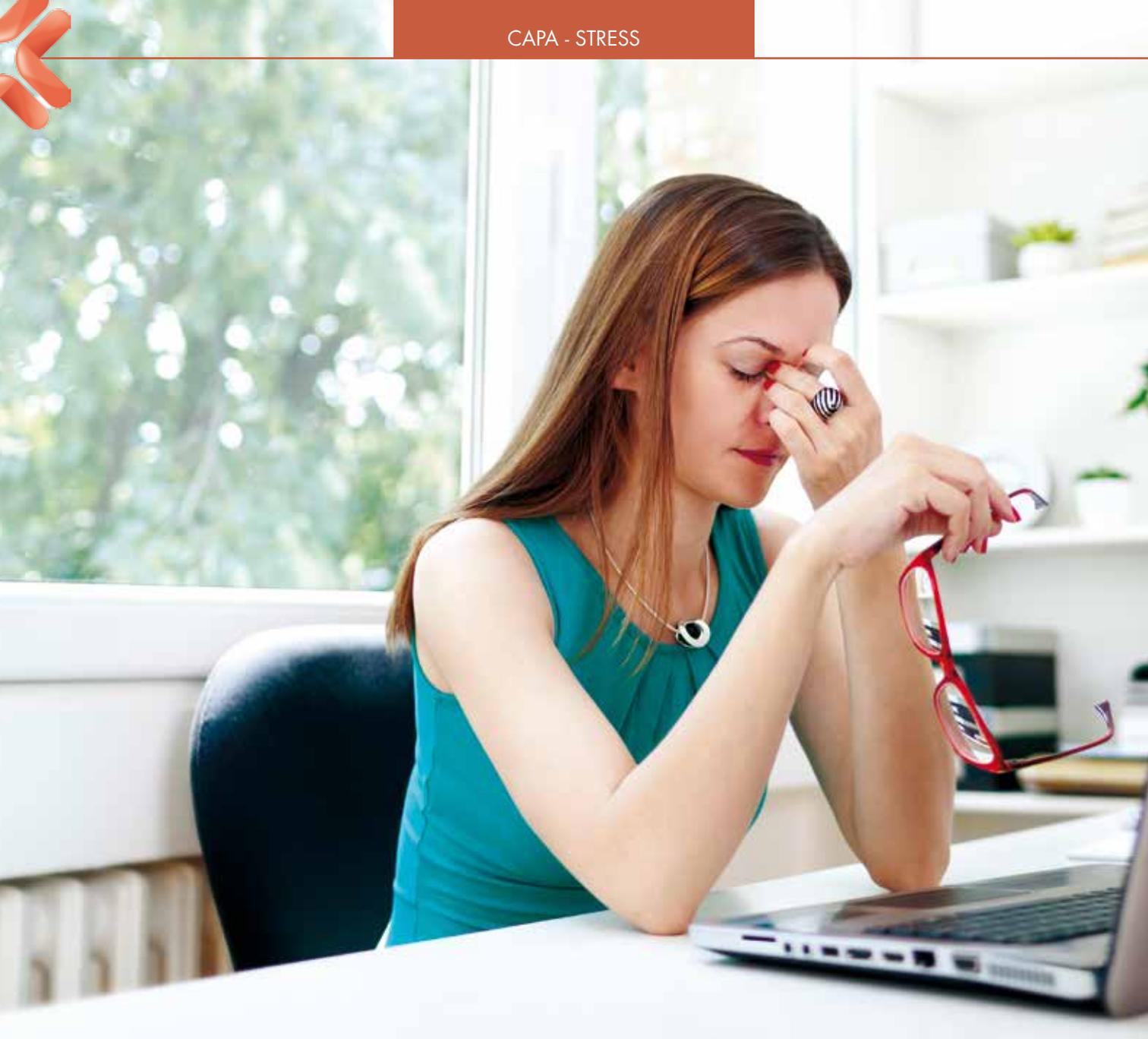
penção. O que acontece é que ela acaba ganhando peso ou tendo problemas gastrointestinais. Esse recurso não oferece nenhum resultado positivo, a não ser aquele alívio super-rápido de gratificação, que não leva mais do que segundos. Muitas vezes, essa atitude vem acompanhada por culpa, então, a pessoa já está se sentindo angustiada

e acaba fazendo algo que a deixa ainda pior. O ideal é que a pessoa pare, possa racionalizar em vez de agir por impulso emocionalmente. O stress diminui o paladar das pessoas, e essa é a razão da procura por alimentos mais gordurosos, porque é possível sentir mais o gosto deles. Esse tipo de alimento também é chamado de “finger food”, porque tem o ritual de “pegar no saquinho e colocar na boca”, da mesma forma que o cigarro.

Essas são as principais conseqüências. Quando a pessoa não está se sentindo bem, com um nível de stress muito elevado, vai influenciar diretamente no desempenho dela e impedi-la de tomar decisões mais pertinentes.

RI - De que forma podemos “dosar” o stress para que atue positivamente como uma ferramenta de motivação?

Ana Rossi - Não adianta ficar se queixando da situação, porque não serão as queixas que farão a situação melhorar. É importante que se a pessoa não está tendo na



sua empresa aquilo que ela gostaria, ou aquilo que ela precisa, é responsabilidade dela buscar isso fora, ou irá adoecer.

Há pessoas que levam meses, outras anos, mas qualquer abuso eventualmente será gatilho para o adoecimento. Não tendo solução, é importante que a pessoa possa medir o custo-benefício, e se vai valer a pena ela permanecer no emprego. Considerando que, obviamente, a situação no momento não está fácil para quem quer trocar de emprego ou para quem quer abrir um novo negócio, mas se o custo disso, de manter esse emprego, será o adoecimento, é importante levar em conta a opção.

É importante também a pessoa dedicar tempo e cul-

tive os relacionamentos pessoas, com familiares e amigos, porque quanto mais sobrecarregada ela se sentir emocionalmente, mais ela vai se beneficiar do contato com os amigos. Ter um estilo de vida saudável, com a prática de atividades físicas e alimentação adequada. Ter alguém para ouvi-la, mesmo que a pessoa não goste de fazer confidências, mas saber que teria alguém para escutá-la já ajuda. Procurar, na medida do possível, a qualidade do seu sono, pois é a oportunidade que temos de recuperar nossa energia.

RI - De que maneira as empresas podem contribuir para a redução dos índices da Síndrome de Burnout, um problema em escala crescente entre os trabalhadores



brasileiros?

Ana Rossi - Temos uma pesquisa da ISMA-BR indicando que 70% da população economicamente ativa no Brasil sofre alguma sequela do stress. Sendo que 30% estão no nível de Burnout, que é o nível extremo de stress, considerado como doença. Quando a pessoa chega ao nível de Burnout, ela não consegue sair sozinha, até porque se ela tivesse recursos para lidar com a situação, não chegaria ao nível extremo. Então, se a pessoa chega ao Burnout ela está dizendo que não tem recursos eficientes para enfrentar a situação. Ela precisa de assistência médica e também de medicamentos, sendo os mais comuns os antidepressivos, porque a depressão, a indiferença, a alienação, a

exaustão física e emocional são características do Burnout.

A síndrome tem sido estudada apenas como uma doença ocupacional, embora pessoalmente acredite que um aposentado ou um estudante também possam sofrer disso, mas não há nenhum estudo internacional nesse sentido. Mas nesse caso, a empresa pode procurar algumas das causas do Burnout, que são, por exemplo, quando o trabalhador tem que executar tarefas que ele não tem capacidade, recursos ou equipe para fazer, mas que mesmo assim é cobrado pela execução. Esse é um efeito devastador e um grande gatilho para o Burnout. Também, o fato da empresa agir com politicagem, o trabalhador percebe que os benefícios e promoções são oferecidos apenas àqueles que têm proximidade com os gestores, e não pela competência ou produtividade, isso faz com que o trabalhador se sinta injustiçado. Excesso de horas trabalhadas, fazendo com que a produtividade do trabalhador diminua, a qualidade do trabalho fica questionável, a pessoa entra em exaustão física e emocional e começa a errar mais e ficar mais irritada, tem sua qualidade de vida prejudicada, aumentando os conflitos no trabalho. É importante que as empresas respeitem os limites dos trabalhadores.

RI - Quais as suas dicas para reduzir o stress no trabalho?

Ana Rossi - Cuidar da qualidade de vida (exercícios físicos, alimentação e sono), ter alguém para escutá-la, cultivar os relacionamentos pessoais e familiares, se a pessoa não se sente reconhecida e valorizada no trabalho, procurar alguma atividade que compense essa deficiência, como trabalho voluntário, que é muito gratificante. Ou também um hobby, algo que a pessoa faça que não tenha um retorno financeiro, mas apenas a satisfação emocional ou física. Lembrando que é responsabilidade da própria pessoa, se ela não está feliz com o que faz, gerar uma mudança. Se a pessoa não tem controle para mudar aquilo que a afeta, certamente ela pode se habilitar para mudar a maneira como ela reage às situações. Além disso, técnicas de relaxamento são importantes para dar uma pausa de todas essas demandas e pressões do dia a dia, mas devem ser aplicadas como parte da rotina, não apenas em momentos de stress. ■

STRESS

SERÁ ESSE O MAL DO SÉCULO?

A população mundial, especialmente das grandes metrópoles, está cada vez mais exposta a situações consideradas estressantes. O resultado são alterações físicas e emocionais que afetam diretamente na qualidade de vida.

Trabalho, trânsito, contas para pagar, atenção para a família, excesso de responsabilidades. Hoje, essas são apenas algumas causas do stress, um mal que atinge 90% da população mundial segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) em um levantamento realizado em 2012. É definido como a reação natural do organismo a situações de perigo ou diante de ameaças. A vida em centros urbanos proporciona momentos assim, seja pela violência crescente ou por mudanças na rotina e é preciso estar atento, pois os efeitos físicos e emocionais podem ser bastante significativos.

O estilo de vida urbano, apesar de oferecer vantagens como a maior concentração de oportunidades de trabalho, está diretamente relacionado ao alto índice de stress*. A falta de tempo para dedicar ao bem-estar físico e psíquico é consequência do ritmo acelerado em que vivem as pessoas nas grandes cidades. O indivíduo estressado mostra irritação e impaciência, além de dificuldade de concentração. Isso pode afetar as relações interpessoais, como mostra uma pesquisa realizada em 2013 pela psicóloga Marilda Lipp, que dirige o Centro Psicológico de Controle do Stress (CPCS). A pesquisa online feita com 2.195 participantes de várias regiões do país revela que 18% dos entrevistados julgam os relacionamentos como o fator mais estressante.

*Stress = Estresse (português). Nesta edição optamos por padronizar a ortografia da língua inglesa.



As relações interpessoais são o destaque da pesquisa. Dentre os tipos de relacionamento que provocam mais stress, os mais frequentes foram os familiares (7,85%), os amorosos (7,01%), a convivência entre colegas de trabalho (2,12%) e com o chefe (1,58%). Já no ambiente corporativo, pesquisas apontam a falta de valorização e outros problemas associados como o principal motivo desse distúrbio. Um estudo feito em Porto Alegre e São Paulo pelo International Stress Management Association (ISMA - BR), em 2014, mostra que 89% dos entrevistados justificam o stress pela falta de reconhecimento no trabalho que realizam.

HOMENS E MULHERES

Outra pesquisa sobre o tema, realizada pela NPR, escola de saúde pública de Harvard, em parceria com a fundação Robert Wood Johnson, indica três razões que afetam a maioria dos homens: problemas no trabalho (52%), excesso de responsabilidades (46%) e dificuldades financeiras (45%). Para as mulheres não é muito diferente. Na verdade, elas se estressam ainda mais, segundo a mesma pesquisa: responsabilidade demais (59%), problemas financeiros (58%) e desgaste no trabalho (54%).

Os entrevistados dessa pesquisa são norte-americanos, mas os resultados servem de alerta para que nós brasileiros possamos evitar esse tipo de problema e prevenir efeitos mais sérios no futuro. Atualmente, muitas mortes são ocasionadas por doenças cardiovasculares, enfartes e derrames, que podem ter o stress na sua origem. Segundo o Ministério da Saúde, há três fases que se dá a sua evolução: alerta, resistência e exaustão, esta

última já desencadeando problemas de saúde bem mais sérios.

Os sintomas da primeira fase são frequentes em muitas pessoas, sendo os principais mãos e/ou pés frios, dor no estômago, suor, tensão e dor muscular, diarreia passageira, insônia, batimentos cardíacos acelerados; respiração ofegante; aumento súbito e passageiro da pressão sanguínea; agitação. Na fase de resistência, problemas de memória, sensação de desgaste físico constante, hipertensão arterial, sensibilidade emotiva e desejo sexual diminuído são alguns sintomas. Por último, a fase de exaustão, que pode surgir comprometimento físico em forma de doença apresenta os seguintes sintomas: formigamento nas extremidades, tiques nervosos, hipertensão arterial confirmada, problemas de pele prolongados, mudança extrema de apetite, tontura frequente, úlcera, impossibilidade de trabalhar,

apatia, irritabilidade, angústia, perda do senso de humor entre outros.

TIPOS DE STRESS

Existem dois tipos: o crônico, que afeta a maioria das pessoas e é constante no dia a dia, mas de uma forma mais suave; e o agudo, que é mais intenso e curto, causado normalmente por situações traumáticas. Apesar de parecer um problema inevitável, pode ser prevenido e controlado com a mudança no estilo de vida. A alimentação saudável, meditação e a prática de exercícios são extremamente benéficas para o organismo e diminui a ansiedade, frequente em momentos de stress. O uso de medicamentos como calmantes e antidepressivos poderá ser indicado, mas apenas por um profissional, que saberá o mais adequado para cada caso. Mesmo em casos extremos, a automedicação nunca é recomendada. ■



O QUE É?

Reação adaptativa do organismo, frente a situações percebidas como novas, desafiadoras e perigosas. Ocorre perante situações que se apresentam no nosso dia a dia e pode se manifestar de maneira positiva ou negativa.



Eustress: é a forma positiva. Se manifesta diante de uma forma eufórica de satisfação e felicidade, mas que também gera as reações características do stress no organismo.

Distress: é a forma negativa. Quando o stress se torna crônico e excessivo. Ocorre uma falta de recursos para que o sujeito possa lidar com situações estressantes.

QUAIS SÃO OS EFEITOS NO ORGANISMO?

SISTEMA NERVOSO

O sistema nervoso autônomo é ativado como resposta ao stress. Este é dividido entre o Sistema Nervoso Simpático (SNS) e Sistema Nervoso Parassimpático (SNP). Quando o corpo está sob stress, o SNS gera o que é conhecido como a resposta "Luta ou Fuga". O corpo muda todos os seus recursos para lutar ou fugir de uma ameaça ou inimigo.

SISTEMA RESPIRATÓRIO

O stress faz com que a respiração fique mais acelerada. Para quem sofre com asma ou alguma doença pulmonar, receber o oxigênio necessário para respirar forte pode ficar mais difícil.

SISTEMA GASTROINTESTINAL

Quando você está estressado, o estômago pode reagir com pequenos incômodos ou até mesmo com náuseas ou dor. Se o stress for crônico, há riscos de desenvolver úlceras. Ele afeta também a digestão, a absorção dos nutrientes pelo intestino, e pode causar diarreia ou prisão de ventre.

SISTEMA ENDÓCRINO

O SNS sinaliza as glândulas adrenais para liberarem os hormônios chamados de ADRENALINA e CORTISOL. Estes são chamados de "hormônios do stress".

SISTEMA CARDIOVASCULAR

O stress agudo (momentâneo) provoca o aumento da frequência cardíaca, produz contrações mais fortes do músculo cardíaco e também eleva a pressão sanguínea. Já o stress crônico, pode causar problemas ao longo prazo, com risco de hipertensão, ataques cardíacos ou acidente vascular cerebral.

SISTEMA REPRODUTOR FEMININA (SRF) E MASCULINO (SRM)

Quantidades excessivas de cortisol podem afetar o funcionamento bioquímico normal de SRM. O stress pode afetar o ciclo da menstruação, bem como exacerbar os sintomas da menopausa. Além disso, pode reduzir o desejo sexual de homens e mulheres.

SISTEMA MUSCULAR

Quando o corpo está estressado, os músculos ficam tensos. A tensão muscular é quase uma reação reflexa ao stress.



QUAIS OS SINTOMAS?



O stress se manifesta através de sintomas muito variáveis, prejudicando nossa saúde, nossos relacionamentos, nossa capacidade de entender e vivenciar o mundo. É como se fôssemos acometidos por uma doença que afeta todos os sistemas. Abaixo estão relacionados alguns sintomas físicos.

- Dor de cabeça;
- Indigestão e dor de estômago;
- Dificuldade de dormir;
- Dor nas costas, pescoço e ombros;
- Agitação;
- Ansiedade;
- Cansaço;
- Zumbido nos ouvidos.

Outras ações decorrentes do stress.

- Fumar em acesso;
- Bocejar;
- Comer de forma compulsiva;
- Ranger os dentes;
- Beber demais.

COMO POSSO FAZER PARA REGULAR O STRESS?

TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

O relaxamento é descrito como um competidor, dentro do organismo, das reações do stress, visto que é o responsável por transportar o organismo ativado pelo SNS (Sistema Nervoso Simpático) que está associado às reações do stress, para o SNP (Sistema Nervoso Parassimpático) associado às sensações de relaxamento.

Há diversas técnicas e comportamentos que podem ser adotados para propiciar o relaxamento.

- Práticas de meditação e mindfulness (Atenção Plena);
- Técnicas de imagens mentais positivas;
- Respiração diafragmática;
- Práticas de yoga;
- Reserve um tempo para ler um livro;
- Preste atenção na sua respiração;
- Contemple uma paisagem bonita;
- Assista a um filme e conversar com alguém também pode ser muito relaxante!

“Combater o stress e lidar com ele exige que façamos uma compreensão e reflexão complexa de nossa vida; Exige que façamos uma pausa para repensar as ações que repetimos de forma automática e também exige atenção, autocuidado e autoconhecimento”.

Refleta:

- Como tenho vivido minha vida?
- Que situações considero mais estressante?

“NÃO PODEMOS AFASTAR FATORES QUE PROVOCAM O STRESS, PORÉM PODEMOS MODIFICAR NOSSAS REAÇÕES FRENTE A ESSES FATORES.”

TÉCNICAS COGNITIVAS COMPORTAMENTAIS

- Técnicas de resolução de problemas (eleja um problema de cada vez; liste as prioridades; faça uma lista de possíveis soluções);
- Maneje o seu tempo (seu tempo é precioso; evite a procrastinação; faça metas a curto e longo prazo a partir de suas prioridades). E lembre: nada é tão urgente!;
- Modificação de padrões de comportamento (adote novos comportamentos que estejam relacionados com saúde. Exemplo: saia mais cedo de casa para evitar trânsito; comece a caminhar; faça pausas durante o trabalho;
- Resruturação cognitiva: “Não são as situações em si que causam stress ou sofrimento, mas como a percebemos”;
- Muitas situações consideradas estressantes por nós estão relacionadas com pensamentos distorcidos frente às situações. Procure ajuda de um profissional da área se sentir necessidade, pois, muitas vezes, estas mudanças podem ser mais difíceis;
- Controle da ansiedade e treino de assertividade.

HORMÔNIOS

COMO O STRESS AGE NO O SISTEMA ENDÓCRINO?

Em uma situação aguda de stress, acontece o que se chama de “reação de alarme” no organismo. São ativados centros cerebrais, do hipotálamo e da glândula hipófise, que estimulam a glândula suprarrenal para produzir os hormônios do stress (cortisol, adrenalina e noradrenalina). As consequências são inúmeras, como explica a chefe do Serviço de Endocrinologia da Santa Casa de Porto Alegre e professora de endocrinologia da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA), **Carolina Leães**. “As ações agudas decorrentes desses hormônios elevam a pressão arterial, aumentam a frequência e a contratibilidade do coração, provocam a redistribuição do fluxo sanguíneo para o tecido muscular, reduzindo a circulação da pele e do sistema digestivo e aumentam os níveis de glicose (açúcar) e de ácidos

graxos (gordura) no sangue para prover energia”. Isso tudo acontece para preparar o organismo para situações de “luta ou fuga”, segundo a especialista.

Quando esses estímulos se tornam crônicos, ou seja, quando passam a ser constantes, essas alterações podem levar a problemas cardiovasculares, como hipertensão arterial, remodelamento cardíaco (aumento das câmaras cardíacas), ocorrência de arritmias, com maior risco de infarto e morte cardiovascular. O stress prolongado provoca no metabolismo a redução da entrada de glicose nas células, antagoniza o efeito da insulina, podendo levar a pré-diabetes e diabetes. A maior disponibilidade de açúcar e gordura no sangue também leva ao

aumento significativo dos níveis de triglicérides e colesterol.

“O excesso de cortisol em longo prazo aumenta o apetite e favorece o depósito de gordura na região abdominal (tecido adiposo visceral), tipo de gordura mais associada com risco cardiovascular aumentado”, esclarece a médica. No sistema digestivo os efeitos do stress crônico podem ser associados com cólicas, distensão abdominal e úlcera péptica, que é quando a redução da irrigação sanguínea gástrica diminui a proteção da mucosa do estômago. O sistema imunológico também é afetado pela hiperativação do cortisol. “Acontece imunodepressão, pois reduz a proliferação de linfócitos e inibe a produção de anticorpos, células de defesa do organismo que identificam e combatem os agressores. Isso facilitaria a ocorrência de doenças infecciosas e dificultaria o combate das mesmas pelo organismo”, finaliza a endocrinologista. ■



ALIMENTAÇÃO

A IMPORTÂNCIA DE DESENVOLVER HÁBITOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE E PRAZEROSA.

Quando estamos passando por algum estressor, seja de caráter agudo ou crônico, isto acaba refletindo também, juntamente com as outras alterações, na maneira em que nos alimentamos.

Com o corre-corre diário, uma alimentação equilibrada é sempre a melhor forma de manter o corpo em forma e também proteger o organismo de doenças. Como o stress aumenta a produção de radicais livres, é preciso uma dieta antioxidante.

ALGUNS ALIMENTOS QUE AJUDAM NA REGULAÇÃO DO STRESS:

- Castanha do Pará (tem muito selênio, uma Castanha do Pará oferece toda a quantidade de selênio necessária para o dia);
- Ômega-3 (antioxidante);
- Alface (no talo da alface há uma substância chamada lactucina que é um calmante natural);
- Vitamina C presente na laranja e no limão (é antioxidante, diminuindo a queda de cabelo e manchas na pele);
- Espinafre (ferro), brócolis (ferro);
- Prefira alimentos como cereais integrais (pães, biscoitos), oleaginosas (Castanha do Pará), verduras e frutas (ricos em vitaminas do complexo B e C, além de minerais como magnésio e manganês).

ALGUNS ALIMENTOS QUE POTENCIALIZAM O STRESS:

- Cafeína (estimulante do sistema nervoso o que aumenta o nível de ansiedade);
- Açúcar (se transforma rápido em glicose, dando um pique energético

e, no momento seguinte, causando o efeito contrário, trazendo sonolência e desânimo);

- Sal refinado (O stress está ligado à hipertensão. Quem come muito sal retém muito líquido, o que aumenta a probabilidade da doença).

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

Significa estar alerta ao aqui e agora, consciente de seu corpo, de suas emoções, de suas sensações e pensamentos, sem, no entanto, se apegar a essas emoções e pensamentos.

Implica em perceber seu corpo como um observador atento, paciente e amoroso, sem fazer julgamentos ou críticas, sem comparar seu corpo com outros, aceitando-o como está e observando e aprendendo com cada experiência. A ideia é se alimentar com maior atenção à comida, em vez de comer de forma automática, como normalmente estamos acostumados a fazer.

A alimentação consciente envolve dar atenção a novos hábitos alimentares, cultivando uma maior consciência de seus sentimentos de fome, reconhecendo os potenciais gatilhos emocionais para comer e ter o prazer e a alegria de experimentar os alimentos com toda intensidade sensorial.

10 PASSOS PARA SE TER UMA ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE:

- 1) Visualize a comida antes de dar a primeira mordida;
- 2) Deleite-se na experiência da primeira mordida ou garfada;
- 3) Mastigue e saboreie devagar;
- 4) Invista um tempo de qualidade na sua refeição;
- 5) Explore os seus 5 sentidos durante a sua refeição;
- 6) Desligue as distrações e entre em sintonia com o alimento;
- 7) Ouça o seu corpo;
- 8) Concentre-se em sensações de fome e saciedade;
- 9) Livre-se da culpa – permita-se desfrutar de uma pequena quantidade de um alimento que você deseja;
- 10) Dê-se opções – faça uma lista de alimentos saudáveis que você gosta.

Alimentação é saúde. Faça dos momentos das refeições um prazer, não uma necessidade! ■

Contribuição:

Nutri. Cristiane Bueno

Acad. Psico. Marcela Moraes



EXERCÍCIOS FÍSICOS

DE QUE FORMA ELES PODEM AJUDAR NO COMBATE AO STRESS?

Os exercícios físicos, praticados de forma segura, ajudam a reduzir o stress pela produção de uma substância chamada endorfina, um potente analgésico, capaz de promover sensação de prazer, relaxamento e bem-estar, além de ocasionar diversos outros benefícios, desde a melhora na autoestima e na qualidade do sono, diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão, redução da frequência cardíaca, regulação das funções respiratórias e circulatórias e diminuição da tensão e/ou desconforto muscular. Independente da modalidade praticada, o importante é escolher algo que promova satisfação e, conseqüentemente, motivação para continuar com a atividade.

Conforme ressalta a fisioterapeuta e coordenadora do Serviço de Fisioterapia da UTI do Hospital Cristo Redentor e professora da Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS), **Fernanda Kutchak**, os mecanismos pelos quais os exercícios físicos ajudam a combater o stress não se baseiam exclusivamente pela liberação de endorfina, mas também pelo potencial de redução de alguns

hormônios considerados estressantes.

“Associada aos efeitos bioquímicos diretos proporcionados pelo exercício físico, a sensação de bem-estar pela prática de uma atividade prazerosa potencializa os efeitos da mesma. Para tanto, é essencial que a escolha da atividade seja individualizada, respeitando as limitações e potencialidades de cada um, bem como, a preferência pela modalidade da atividade”, pondera a fisioterapeuta. O pilates, por exemplo, é uma ótima opção de exercício que contribui na redução do stress, pois estimula a concentração, respiração e a consciência corporal, promovendo o alongamento e o fortalecimento de forma integrada e individualizada.

Para que o resultado seja positivo, é importante que a prática da atividade possa ser um momento de atenção plena, ou seja, o foco deve estar no aqui e no agora do praticante e é necessário que os exercícios sejam

regulares e contínuos. “Entretanto, ainda não é possível determinar a duração e a intensidade exatas de exercícios, a partir do qual ocorra a liberação de endorfina”, esclarece Fernanda.

Segundo a Organização Mundial da saúde, o sedentarismo é uma das maiores causas de doenças no mundo, e apesar de não haver consenso, alguns estudos apontam que pessoas ativas apresentam menores chances de desenvolver doenças ou disfunções mentais do que sedentários, sugerindo que a prática de atividade física apresenta benefícios também para as funções cognitivas.

Não esqueça. O exercício físico é um grande aliado no combate ao stress. ■



MEDITAÇÃO

A PRÁTICA FREQUENTE CONTRIBUI PARA ALIVIAR OS EFEITOS NOCIVOS DO STRESS E PARA AUMENTAR A CAPACIDADE DE RESILIÊNCIA

Uma pesquisa da Universidade Carnegie Mellon mostra que para aliviar o stress psicológico bastam apenas alguns minutos de meditação diária. O estudo publicado na revista *Psychoneuroendocrinology* investiga como a meditação afeta a capacidade de resiliência das pessoas sob a condição de stress. Para a jornalista, educadora espiritual e coordenadora do centro de Raja Yoga Brahma Kumaris em Porto Alegre, **Marcia Medeiros**, a prática da meditação possibilita duas experiências significativas. “Uma é o contato com seu espaço interior de paz e equilíbrio e a outra a conexão com o Ser Supremo. Fonte de luz e poder para consciência, os dois fatores aliados com certeza tornam-se diminuidores da incidência de stress nas diversas situações de vida”.

No estudo, os participantes foram divididos em dois grupos, que receberam programas de treinamento diferentes. O primeiro praticou 25 minutos de meditação durante três dias consecutivos, onde realizaram exercícios para ajudar a controlar a respiração e prestar atenção às suas experiências atuais. O outro fez um treinamento cognitivo também de três dias, em que foram convidados a analisar criticamente uma poesia, para melhorar as habilidades de resolução de problemas. Ao final dos treinamentos, os participantes completaram tarefas estressantes, como de fala e matemática na frente de avaliadores. Os indivíduos relataram seus níveis de stress e cada

um forneceu amostras de saliva para a medição de cortisol.

“Quando estamos fracos e desenergizados sentimos que mesmo uma pequena atividade exige, muito. Ou um pequeno problema parece enorme. Quando fortes, algo complexo pode nos parecer fácil. A forma como experimentamos as situações tem mais a ver com nosso estado espiritual do que com as situações propriamente ditas. Ao elevarmos nosso padrão vibracional interno todas as situações serão mais fáceis e exigirão menos. E assim geram menos stress ou nenhum”, completa Márcia Medeiros.

Por fim, aqueles que receberam o curto treinamento de meditação relataram stress reduzido para o discurso e ao efetuar as tarefas de matemática. Isso indica que a prática promoveu resiliência para o stress psicológico e também proporcionou aos participantes maior reatividade ao cortisol. “Se exercitamos os

‘músculos da mente’ ela ficará mais forte. Quanto maior o tempo e dedicação do praticante mais ele experimentará os benefícios. Aos poucos o entendimento da técnica aliado à prática vão trazendo resultados visíveis e a meditação começa a fazer parte da vida, assim como tomar banho ou alimentar-se”, ressalta a instrutora.

A meditação exige determinação e paciência, pois, muitas vezes, a mente acaba se dispersando. Nesse momento, é preciso conduzir o fluxo de pensamentos para “a essência virtuosa e iluminada do ser” quantas vezes for necessário, até que a serenidade retorne. “Meditar também



umenta o tempo de presença consciente na vida, isso significa que nosso poder interno estará conosco". A diminuição do stress é natural para o iniciante e a sensação de paz e equilíbrio é um efeito positivo que se manifesta rapidamente, muitas vezes, já nas primeiras práticas. O que se torna difícil, segundo Marcia, é sustentar esse bem-estar por um longo período.

Para começar, sugere-se praticar diariamente 5 minutos entre uma atividade e outra. O que vale é o poder da continuidade e a formação do hábito de olhar para si e se familiarizar com a sua essência. "As qualidades internas ativadas trazem novo colorido aos relacionamentos e as nossas ações, são como lubrificantes da engrenagem da vida. Tudo flui melhor", enfatiza.

EXPERIÊNCIA DE MEDITAÇÃO

Escolha um lugar calmo. Sente-se numa cadeira confortável de forma que a coluna fique ereta. A luz do ambiente deve ser suave. Se possível, coloque uma música instrumental bem tranquilizante, não muito alta.

Deixe seu corpo bem relaxado. Volte-se para dentro, abstraindo-se de tudo que está a sua volta. Esqueça o passado e os compromissos. Fixe na maravilhosa experiência do aqui e agora.

Concentre sua atenção num ponto entre as sobrancelhas. Visualize ali um pequenino ponto de luz. Sinta esta luz... Se outros pensamentos vierem, deixe-os passar e volte ao seu ponto focal.

Perceba que ao voltar-se para dentro há o contato com suas qualidades mais bonitas, de amor, paz, verdade, poder, equilíbrio, todos os tesouros de seu eu interno estão ali.

Permita-se ir além de todo tumulto, dos pensamentos agitados... Sinta que por detrás da agitação existe um ser de muita paz. Experimente sua natureza original cheia de poder e luz.

Agora visualize na sua frente um sol espiritual, que pode ser chamado de Deus, Ser Supremo, Alá... Este é o Pai da consciência. Aquele que é pura luz. Focalize Nele. Nada mais existe a não ser seu relacionamento com esta Fonte luminosa. Sinta-se com Ele num espaço muito confortável além

deste mundo físico. Um lugar luminoso onde há puro silêncio, quietude...

Desfrute do silêncio. Deixe que os raios deste Sol toquem o ser lhe trazendo poder e um grande amor divino e incondicional. Abasteça-se com este amor, sem pressa. Você tem tempo para isso.

Aceite de coração aberto esta linda energia que gentilmente vai penetrando sua consciência. Sinta a bondade divina. Envie seus pensamentos de amor em direção a este Ser que é puro amor...

Perceba o relacionamento sutil entre você e Ele. O que vem Dele lhe acalma, trás segurança. Sinta-se protegido e seguro neste espaço de luz na companhia da Luz Suprema. Fique assim até sentir-se abastecido, pleno, leve, despreocupado, confiante...

Então lentamente volte a dimensão física, trazendo a paz e a serenidade. Deixe no seu mundo interno os presentes espirituais recebidos na meditação. ■

OM SHANTI
(EU SOU UM SER DE PAZ)

RESPIRAÇÃO: LIGAÇÃO COM O CORPO E O MOMENTO PRESENTE

A grande aliada da meditação é a respiração e essa é a forma mais importante de interação do indivíduo com o mundo.

O psiquiatra Carl Gustav Jung já afirmava que a respiração está ligada a sentimentos de cuidado e ternura e que ter consciência dela significa aceitar o corpo, explorando e cuidando dele. Para o psiquiatra, respirar afeta nosso estado psicológico e fisiológico.

Segundo a psicóloga e professora de Kundalini Yoga, **Juliana Vaz** ou Guru Kirtan Kaur (nome espiritual), a respiração da maioria das pessoas tornou-se tão automática, rápida e inconsciente quanto o ritmo de vida que se leva. Assim, ao voluntariamente modificarmos o ritmo e a 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. Além disso, 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 céfalo-raquidiano do sistema nervoso central.

Outros benefícios reconhecidos recaem sobre a qualidade do sono, a memória, o nível de energia, a concentração e o rendimento psíquico. "Podemos concluir que a 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 emoções", resume a psicóloga.

DICAS PARA LIDAR COM O STRESS

É importante entender que a forma como você reage a uma situação estressante determina os efeitos do stress na sua vida. Se você se adaptar a ele, poderá melhorar sua saúde física e mental. Uma reação positiva de sua parte poderá aprimorar seu aprendizado e ajudá-lo a atingir suas metas. Diminuir o nível de stress, além de fazê-lo se sentir melhor, poderá reduzir a incidência de problemas de saúde e diminuir sua necessidade de determinados medicamentos. A seguir, algumas dicas.

- Aceite aquilo que você não pode mudar – não deixe que o que não pode modificar ou controlar provoque angústia.
- Enxergue o lado bom das coisas ruins.
- Seja realista – você não pode fazer tudo. Se você está se sentindo sobrecarregado de atividades (pessoais, profissionais ou familiares), aprenda a dizer “não”.
- Agregue humor à sua vida – o sorriso pode mudar a perspectiva dos problemas, bem como ajudar a aliviar o desconforto provocado pelo stress.
- Medite – permita-se ficar quieto por quinze ou vinte minutos por dia em silêncio ou reflexão. Dedique esse tempo a observar seus pensamentos ou o que se passa no ambiente. Ouvir música em um ambiente sossegado pode ser agradável.
- Exercite-se – treinar regularmente reduz o stress e melhora a saúde. Pratique um exercício que lhe dê prazer: caminhada, natação, corrida, qualquer atividade que o anime e faça seu coração pulsar.
- Descubra um passatempo – afaste sua mente das preocupações fazendo algo prazeroso, como pintura, jardinagem, leitura e tantas opções.
- Planeje – se você sabe de antemão que algo vai contrariá-lo evite fazê-lo. Por exemplo, rearranje sua agenda de modo a evitar a obrigação de dirigir em horários de pico.
- Compartilhe seus sentimentos – converse com amigos e familiares sobre suas preocupações. Permita que eles lhe ofereçam apoio e orientação. ■

Fonte: Medicina Integrativa – A cura pelo equilíbrio
Paulo de Tarso Lima





GREICE VERZA
FISIOTERAPEUTA

Quanto tempo trabalha na CliniOnco? 10 anos

Motivos para a escolha da sua profissão: ajudar, cuidar e reabilitar pessoas.

Da sua profissão, o que você leva para a sua vida pessoal? Que fazer o bem, ajudar as pessoas faz eu me sentir uma pessoa melhor. Ver um paciente reabilitado é a melhor recompensa que ganhamos!

Qual foi o ensinamento mais importante que a sua profissão lhe proporcionou? Que ser humilde, ter empatia e resiliência são fundamentais para trabalhar com o ser humano.

Atividades de lazer: viajar, jantares com amigos e com meu marido.

Ações em prol da sustentabilidade sócioambiental: separação de resíduos e otimização de recursos.

Escritor favorito: Dr. José Jesus Camargo e Martha Medeiros.

Filme preferido: Ritmo quente (lembra minha adolescência, assisti milhares de vezes), gosto muito também do Pacht Adams - O amor é contagioso

Música preferida: várias, mas o grupo preferido é o Jota Quest.

O que faz para promover sua saúde física e mental? Pratico atividade física.

Literatura que aprecia: científica.

Programas favoritos na TV: House e outros seriados.

O que faz quando está estressado(a)? Gosto de ficar em silêncio ou caminhar, praticar atividade física.

Pessoas famosas que admira e por quê? Não tenho exatamente algum famoso que admiro...tenho várias pessoas ao meu redor que admiro, os primeiros da lista são minha mãe e meu pai!

O maior sonho que já realizou: minha casa.

O sonho que deseja realizar: meu sonho é continuar tendo saúde, forças e discernimento para alcançar meus objetivos.

Uma vaidade: não saio de casa sem maquiagem.

Uma cor: azul

Características que admira nas pessoas: humildade, transparência, empatia.

Que mensagem você gostaria de deixar aos pacientes? Que ser Fisioterapeuta é ter diariamente a oportunidade de contribuir para que mais um paciente vença o seu processo de reabilitação.

Uma frase. Um lema. Um conselho. "Tudo vale a pena quando a alma não é pequena." Fernando Pessoa

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



“Acredito que nascemos de novo quando acreditamos e buscamos com fé o que precisamos”

Em 2003, tive um problema de saúde e procurei um médico amigo da família, Dr. Jorge Luiz Ribeiro, na ocasião, tratei uma hérnia inguinal. Passado algum tempo, surgiu outros sintomas, que julguei ser hemorroida. Fiquei em tratamento para problemas no intestino, em Uruguaiana por um bom tempo.

Continuando os sintomas procurei atendimento em Porto Alegre. Após consulta e investigação com o jovem médico Rafael Thissem foi constatado um tumor. Na verdade, para mim não foi surpresa, pois já vinha desconfiando pelo fato dos sintomas que apareceram.

Fui encaminhado ao Dr. Julio Scliar Rerin, em 2010, para investigação e tratamento. Posso dizer que encontramos uma pessoa especial e estamos encantados. Através do Dr. Julio tivemos contato com outros excelentes médicos como o Dr. Daniel Barcellos de Azambuja que realizou minha cirurgia. Deu tudo certo. Fiquei muito contente.

Conforme combinado, depois da recuperação cirúrgica, procurei, o hoje meu grande amigo, Dr.

Julio Scliar nesta “casa de socorro”, como chamo carinhosamente a CliniOnco, para realizar meu tratamento. Desde que comecei, em 2011, já realizei vários protocolos e, durante todos estes anos, sempre encontrei aqui, pessoas especiais que me auxiliaram e me auxiliam na minha caminhada em busca de “nova vida”. Acredito que nascemos de novo quando acreditamos e buscamos com fé o que precisamos. É por isso que quero dizer que sou muito grato pelo carinho e atendimento de todos os funcionários, em especial aqueles com quem tive mais contato: Dr. Julio, Vivian, Rejane, Sirleizinha, Jocemar, Luciane, Paola e demais colaboradores desta casa.

Estou muito contente com o tratamento e com as pessoas que encontrei. Jamais vou esquecer os amigos e amigas, que hoje fazem parte da minha família e também do carinho que recebi de todos dessa clínica.

Meus agradecimentos!

Carlos Rocha Garcia. ■

MENSAGEM DOS PACIENTES

Compartilhamos aqui algumas das mensagens que, carinhosamente, enfeitaram o mural do Centro de Tratamentos



Para todas da CliniOnco!

Que o espírito de Natal permaneça constante em suas vidas, hoje sempre. Que durante o ano de 2016, com seus 365 dias, tenha a mesma luz, fraternidade e solidariedade, como no dia do nascimento do Criador, que eu chamo de DEUS! Quando entro aqui, sinto paz... sou acolhido, tratado e tenho enormes raízes de afeto e, principalmente, gratidão! No final deste ano, precisamente 14 de dezembro, mais uma nova testagem: retirada da metade do meu pulmão esquerdo. Estou pronta para o que der e vier, pois sou uma pessoa de FÉ. Novamente, agradeço ao meu médico amado, o Dr. Jeferson Vinholes, que desde o início de 2009, sempre cuidou de mim, com esmero, competência e dedicação, como também se tornou um ponto de luz no acompanhamento e acolhimento de minha filha.

Agradecimento especial a outro médico e amigo: Dr. Spencer Camargo. Que Deus sempre te mantenha nesse profissionalismo ímpar, humano, querido e solidário. Minha sempre GRATIDÃO!

Portanto, à toda família CliniOnco, Feliz Natal e um 2016 com presente que nada, mais nada mesmo supera: SAÚDE!!!

Eu, Lenora de DEUS.



Aos nossos ANJAS & ANJOS da Guarda, um NATAL e um NOVO ano repleto de suas competências e bondade; e de seus congêneros celestes.

Iarson Stephano

Aprender com as infinitas possibilidades...

O final de ano é sempre muito representativo. Ele não apenas sinaliza a mudança do calendário gregoriano, mas enche-se de significados, simbolismos e sentimentos... Ele nos oportuniza um momento de reflexão sobre os acontecimentos do ano e nos oportuniza traçar novos objetivos.

Então, o balanço mostra o quanto, para nós, este ano foi positivo.

Nos abrimos para uma palavra que, às vezes, passa despercebida: aprendizagem.

Sim, aprendemos com nossos erros e acertos;

Aprendemos que dispendemos pouco tempo para conhecer as pessoas e que isso pode fazer toda a diferença e nos surpreender;

Aprendemos o verdadeiro valor da amizade;

Aprendemos que o que se mantém após a "tempestade" é aquilo que construímos com amor e verdade;

Aprendemos olhar para frente e acreditar nas infinitas possibilidades de mudança e crescimento;

Aprendemos que as intercorrências fazem parte de nossas vidas e temos que estar preparados para elas;

Aprendemos que o tempo continua a passar e que os ponteiros continuam a girar incólume a nossa vontade;

Aprendemos que a nossa missão de cuidar e acolher nossos pacientes continua sendo a mais importante.

Desejamos a todos um ano com muito aprendizado e realizações.

Que 2016 seja abençoado e com muita Luz e Amor!

Diretoria CliniOnco

HIGHLIGHTS DESTACA A IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO E DIAGNÓSTICO PRECOCE

No final do mês novembro, os médicos da CliniOnco fizeram o encerramento do calendário dos eventos científicos de 2015 com foco na prevenção dos principais tipos de tumores mais incidentes entre a população brasileira. O encontro aconteceu no Restaurante Scantinato di Peppo e teve como palestrantes nove médicos da clínica, que falaram sobre a importância do diagnóstico precoce dos cânceres de suas respectivas especialidades.

O Coordenador do Centro de Prevenção do Câncer, Rafael Castilho Pinto, deu início às palestras do **V Highlights de Prevenção** falando sobre os últimos dados divulgados pelo Instituto Nacional do Câncer (INCA), que estima quase 600 mil novos casos da doença para 2016. “A mortalidade por câncer no país não diminuiu, e isso se deve principalmente a problemas na prevenção e no diagnóstico. É preciso investir na realização de exames de rastreamento e de diagnóstico precoce”, alerta. O médico acrescentou ainda que algumas estratégias para evitar a doença são essenciais, como evitar o tabagismo, obesidade e o sedentarismo, que estão associados ao desenvolvimento de diversos tipos de tumores.

O coloproctologista **Cleber Allen Nunes** falou sobre o câncer colorretal e sua associação com fatores genéticos. “Indivíduos com história familiar devem fazer o rastreamento com colonoscopia a partir dos 40 anos”. Já a médica mastologista, **Kenia Melissa Borghetti**, ressaltou a importância do screening mamográfico anual após os 45 anos para maximizar a redução da mortalidade pelo câncer de mama. Sobre o câncer de pâncreas e de fígado, segundo o cirurgião do aparelho digestivo, **Antonio Kalil**, se conhece pouco sobre prevenção e a respeito dos fatores de risco, mas há uma relação forte com a obesidade. Ele lembrou ainda sobre o papel da vacina da hepatite B, que contribui para a diminuição da incidência do carcinoma hepatocelular. O gastroenterologista **Alfeu Fleck** completou falando sobre a prevenção e a importância do início precoce do tratamento das hepatites.

Os alimentos potencialmente cancerígenos (bacon,

linguiça e salsicha), classificados recentemente pela OMS entre os produtos cancerígenos, foram lembrados pelo gastroenterologista **Antonio Weston**, que destacou a alimentação saudável como um dos fatores essenciais na prevenção do câncer gástrico. “Alimentos defumados e salgados, dieta pobre em frutas e verduras, obesidade e refluxo, álcool e fumo e história familiar são fatores de risco para a doença”, destacou.

A respeito do câncer de pulmão, o mais comum de todos os tumores malignos no mundo, o alto índice de mortalidade se deve ao diagnóstico tardio, que acontece já em estágio avançado, segundo o pneumologista **Spencer Camargo**. “O diagnóstico precoce é a única forma de mudar esse cenário. Além disso, o indivíduo que parou de fumar nunca terá a chance diminuída de desenvolver câncer de pulmão em comparação com quem nunca fumou”, acrescentou. Portanto, além de evitar o tabagismo, que está associado a 90% dos casos diagnosticados, é necessário que fumantes e ex-fumantes façam exames de rastreamento com um pneumologista.

Finalizando, o urologista **Ernani Luis Rhoden** e o oncologista **André Brunetto** falaram sobre os avanços no tratamento e rastreamento do câncer de próstata. “A doença é heterogênea e deve ser trabalhada no sentido de escolher a melhor terapia baseada nas características individuais”, completou Rhoden. Por último, o ginecologista **Geraldo Gomes da Silveira** falou sobre o câncer de endométrio e o rastreamento por exame de imagem e exames clínicos, além do câncer de colo do útero e a importância de aumentar a abrangência do exame citopatológico e da vacina para HPV. “A vacinação contra o HPV é um avanço na tentativa de diminuir a incidência do câncer”, ressaltou o especialista. O debate foi mediado pelo oncologista e diretor técnico da CliniOnco, **Dr. Jeferson Vinholes**.

Ao final do evento, a equipe médica confraternizou com um coquetel.



Dr. Weston, Dra. Sílvia, Dr. Julio Rinin, Dr. Alfeu, Dr. André Bonfanti, Dr. André Brunetto, Dr. Rafael, Dr. Julio Pereira, Dr. Kalil, Dr. Jeferson, Dr. Cléber, Dra. Kenia, Dr. Geraldo, Dra. Ana Paula, Dra. Alessandra, Dra. Janine, Dra. Raquel, Dra. Julia, Dra. Andressa, Dra. Daniele e Dr. Spencer.

DOAÇÃO DE LENÇOS

No final do mês de outubro, a CliniOnco mobilizou-se na entrega de lenços arrecadados na ação realizada em parceria com o Sport Club Internacional por ocasião do Outubro Rosa. A doação de lenços e echarpes por mulheres que compareceram ao jogo no dia 03 de outubro, no estádio Beira-Rio, beneficiou pacientes de várias instituições: Liga Feminina de Combate ao Câncer do Hospital Santa Rita, Sociedade Emanuel, Hospital Feminina e Hospital Conceição. A Presidente da Liga Feminina de Combate ao Câncer, Nelma Gallo, agradeceu a doação e salientou a importância desse tipo de colaboração para a contribuição do trabalho que a Liga desenvolve ao paciente com câncer.



Colaboradora Aline na Liga de Combate ao câncer.



Entrega no Hospital Feminina.



Paciente recebendo lenço.



Cobertura da Tv Inter na Liga de Combate ao Câncer.

CLINIONCO MOBILIZADA NO OUTUBRO ROSA

Durante o mês de outubro, várias ações internas e nas redes sociais, em alusão ao Outubro Rosa, foram realizadas pela CliniOnco.

A equipe vestiu-se de rosa durante todo o mês como forma de apoiar a causa da prevenção do câncer de mama.



CLINIONCO APOIA AÇÃO DE CONSCIENTIZAÇÃO DO CÂNCER REALIZADO POR ALUNAS DA CIDADE DE ENCRUZILHADA DO SUL – RS

No dia 29 de outubro, alunas da Escola Estadual de Ensino Médio Carlos Corrêa da Silveira, da cidade de Encruzilhada do Sul, promoveram um ato de conscientização sobre o Outubro Rosa no centro da cidade. A atividade aconteceu na praça Dr. Ozy Teixeira. De acordo com as organizadoras do evento Taís Teixeira Rodrigues, Alice Santos Machado, Noemi Ataídes Soares e Luíza de Oliveira Silva, o projeto fez parte de um seminário realizado na escola por dois grupos, que tinham como interesse comum conscientizar o maior número possível de pessoas sobre a prevenção do câncer e suas principais causas. A CliniOnco enviou os materiais informativos para as estudantes que distribuíram para a comunidade durante o evento.

Em decorrência do retorno positivo da ação que as alunas da professora Márcia Damé Lopes obtiveram, houve interesse desde grupo em conhecer pessoalmente o trabalho da clínica. Dessa forma, no dia 13 de novembro, a equipe da CliniOnco recebeu as alunas participantes do projeto para conhecer as atividades e a estrutura física da clínica. A enfermeira Daiana Justos e a Diretora Sandra Rodrigues apresentaram a proposta de trabalho da clínica e ministraram uma aula sobre conceitos, formas de prevenção e tratamento do câncer como também os cuidados e o acolhimento do paciente. Após, o grupo visitou as estruturas físicas da instituição.



Ação na cidade de Encruzilhada do Sul



Visita na CliniOnco com a enfermeira Daiana.

PALESTRAS



Dr. Rafael na Cabergs.



Dr. Ernani no Bacen.

A CliniOnco promove palestras à comunidade com o objetivo de conscientizar e disseminar as informações relacionadas aos hábitos saudáveis que podem contribuir positivamente na prevenção de doenças, principalmente do câncer. Dessa forma, devido às campanhas mundiais do Outubro Rosa e Novembro Azul, a clínica promoveu palestras nos seguintes convênios e empresas:

OUTUBRO ROSA

Palestras sobre prevenção, diagnóstico precoce e tratamento com a **Dra. Kenia Borgueti** - mastologista do Centro de Câncer de Mama da CliniOnco.

Dia 13 de Outubro na Empresa Rede Brasil, POA/RS.

Dia 20 de outubro na sede da Operadora de Plano de Saúde CABERGS, POA/RS.

NOVEMBRO AZUL

05 de novembro - **Dr. Rafael Castilho Pinto** - coordenador do Centro de Prevenção do câncer da CliniOnco realizou palestra sobre Prevenção do Câncer de próstata no Convenio CABERGS, POA/RS.

18 de novembro - **Dr. Ernani Rhoden** - urologista promoveu palestra sobre Câncer de Próstata no convênio Bacen, POA/RS.

18 de novembro - **Dr. Rafael Castilho Pinto** - coordenador do Centro de Prevenção palestrou sobre Prevenção do Câncer de Próstata, na empresa Trevisa, POA/RS.



Dra. Kenia na Empresa Rede Brasil

APRESENTAÇÕES ONCOARTE

O Grupo Oncoarte é um grupo de dança, teatro e música formado por pacientes que tiveram câncer ou estão em tratamento.



Apresentação no Chá Fisiomama.



Apresentação no Espaço Cultural Lenora Hoff



Apresentação Teatro São Pedro

14 de outubro: Foyer Nobre do Theatro São Pedro, apresentação no Musical Évora.

17 de outubro: apresentação no evento "Encontro Amor pela Vida", realizado no Espaço Cultural Lenora Hoff de Hoff, do Colégio Carlos Pinto de Albuquerque, na cidade Barra do Ribeiro-RS. Na ocasião houve um painel sobre saúde no qual a coordenadora do grupo, Iara Rodrigues palestrou.

23 de outubro: o grupo participou do "III Outubro Rosa de Guaíba", na Unidade de Saúde do Centro, promovido pela Secretaria Municipal de Saúde da Prefeitura Municipal de Guaíba/RS.

29 de outubro: apresentação no 12º Encontro de Higienização e Lavanderia Hospitalar, no Centro de Eventos do Plaza São Rafael.

05 de novembro: o grupo se apresentou na Agência da Previdência Social do Partenon, Poa-RS.

07 de novembro: ocorreu o tradicional Chá Fisiomama no Colégio Sévigne, na sala do AMA. Foi apresentado a nova coreografia intitulada: "Vivendo e aprendendo a Jogar".

14 de novembro: apresentação na Casa de Cultura Érico Veríssimo, promovido pelo Lions Clube de Capão da Canoa.

24 de novembro: palestra com a fisioterapeuta e coordenadora do grupo, Iara Rodrigues sobre saúde, qualidade de vida e prevenção do câncer. Após, o OncoArte apresentou dois trabalhos: "Tente outra Vez" e "Maria Maria", também foram passados os vídeos do grupo, na Empresa Supergasbras - Unidade Canoas.

Contato grupo OncoArte:

Site: www.oncoarte.com.br

Facebook: oncoarte

E-mail: info@oncoarte.com.br

Fone: 9981.1677 – Iara Rodrigues

BAZAR DE NATAL

O tradicional Bazar de Natal da CliniOnco aconteceu no dia 10 de dezembro, das 10hs às 16hs. O evento tem a finalidade de propiciar um espaço aos pacientes e familiares de divulgar e realizar a venda de seus trabalhos manuais e promover a integração entre colaboradores, pacientes e comunidade. O bazar é realizado anualmente na sede da clínica, (Rua Dona Laura, 204) e é aberto ao público.



Equipe de expositores.

CAPACITAÇÕES CLINIONCO

Regulação Emocional - Psicoeducação Cognitiva Comportamental, realizada no dia 30 de outubro, com o objetivo de proporcionar aos colaboradores elementos para uma consciência crítica a respeito do papel das emoções, nos pensamentos e comportamentos em distintos contextos. As facilitadoras da capacitação foram as acadêmicas de psicologia Marcela Moraes e Tayse Conter de Moura.

Palestra sobre Biossegurança promovida pelo Grupo de Gerenciamento de Risco realizada no dia 13 de novembro. Teve como objetivo promover aos colaboradores o desenvolvimento, o entendimento e a consciência sobre os riscos relacionados ao trabalho e as estratégias de proteção e prevenção de acidentes, doenças ocupacionais e infecção além de garantir a segurança em todas as atividades desenvolvidas na clínica e certificar a segurança individual, coletiva e ao meio ambiente.

Capacitação para Equipe de Higienização, realizada no dia 20 de novembro reforçou aspectos importantes para uma adequada limpeza da clínica, escolha de materiais e produtos adequados conforme a área e enfatizou a importância da higienização dos ambientes para a proteção dos colaboradores e pacientes.

Formação da Equipe de Brigadistas, a formação da nova equipe interna da Brigada de Incêndio, ocorreu nos dias 27 a 28 de novembro, ministrada pelo Tenente Dejalmo de Oliveira. O curso teve como objetivo proporcionar aos participantes conhecimentos básicos sobre técnicas de primeiros socorros, prevenção e combate a incêndio. Os novos brigadistas são: Baltazar Antônio Fauri, Jenifer Fernandes dos Santos, Caroline dos Santos Vicente, Fernanda Caldas Brasco, Luciana dos Santos Martins, Luis Roberto de Oliveira, Daiana Borges Justo, Sirlei Martins Likoski, Adriana Oppermann, Inajara Sábio Correa, Ana Paula Melo Terres, Mirta Gabriela Teles da Silva, Andreia Larralvi de Quadro e Noraci Cristiane.

Capacitação em Gerenciamento de Resíduos, ministrado pela engenheira ambiental Tainá Flores da Rosa, no dia 09 de dezembro. Teve como objetivo conscientizar os colaboradores quanto ao manejo correto dos diversos tipos de resíduos gerados na CliniOnco baseado no atual PGRSS da clínica.



Equipe de brigadistas em treinamento.



Equipe de brigadistas em treinamento.



Eng. Tainá Flores da Rosa.



Treinamento de Biossegurança.

CONGRESSO BRASILEIRO DE ONCOLOGIA

A Oncologista **Alessandra Notari**, a Farmacêutica **Caroline Machado** e a Enfermeira **Fabiane Rosa** participaram do 19º Congresso Brasileiro de Oncologia realizado em Foz do Iguaçu - PR de 29 de outubro a 1º de novembro.

O Congresso teve como tema norteador a "Oncologia

sem fronteiras", a programação científica contou renomados palestrantes internacionais e nacionais que atuam em centros especializados do câncer no mundo, os quais compartilharam suas experiências com tratamentos e esquemas terapêuticos na oncologia. A Imunoterapia no Câncer teve grande destaque durante este Congresso.

CONFRATERNIZAÇÃO DOS COLABORADORES



A confraternização dos colaboradores da clínica, ocorreu no dia 11 de dezembro na Galeteria Casa do Marquês. A dinâmica realizada entre os participantes foi a montagem de um quebra-cabeças com a simbologia de uma corrente em que cada elo representa a união e

importância de cada colaborador para o crescimento da empresa.

A comemoração com os aniversariantes dos meses de outubro, novembro e dezembro teve brinde e bolo. Parabenzamos a todos pelas suas datas!



Dr. Jeferson Vinholes e família.



Equipe de atendimento.



Equipe do Centro de Tratamentos.



Equipe do Centro de Pesquisa Clínica e atendimento.



Brinde dos Aniversariantes.

SARAU ARTÍSTICO 2015

A 9ª edição do tradicional Sarau Artístico ocorreu no dia 04 de dezembro no Auditório da CliniOnco e contou com apresentações de poesia, música e dança de pacientes e colaboradores. A atividade promove a integração entre pacientes, familiares e colaboradores da clínica e tem como objetivo incentivar os participantes a expor o lado lúdico através de apresentações artísticas de todos os tipos.

O Sarau iniciou com **Maria Cristina Mileo**, pianista do coral Nossa Senhora de Fátima, tocando seu repertório para receber os convidados. Na sequência a pianista e cantora **Elisabete Rocha**, paciente da clínica, encantou a todos com sua apresentação. Os colaboradores **Inajara Sabio e Jocimar Ribeiro** fizeram um número de lambada com a música "Me chama que vou" de Sidney Magal. Este ano, tivemos o prazer de receber **Rosana Marques** cantora, violeira e professora da Escola de Música Cordas e Cordas que animou o público cantando e tocando MPB e tivemos a participação da paciente **Eloá**



Apresentação coreografia *Aprendendo a Jogar*.



Apresentação coreografia *Mil e uma Noites*.



Paciente *Eloá* recitando poesia.



Ondina, Elisabete e Luiz Mouro cantando *Adeste Fideles*.



Maria Cristina e Rosana Marques.

Betolazzi que é professora aposentada recitando a poesia "Ofrenda" de Margarida Lopes de Almeida, poesia que traz em sua memória desde a época de escola.

A paciente e cantora **Ondina Bomfim**, que se apresenta desde as primeiras edições do Sarau, acompanhada do pianista e tecladista Luiz Mouro Filho, novamente emocionou os participantes com sua performance. Em seguida, Ondina, Elisabete e **Luiz Mouro** juntos cantaram e emocionaram os convidados com a música *Adeste Fideles*.

O **Grupo OncoArte** apresentou o novo número de dança intitulado "Aprendendo a Jogar", apresentação repleta de significados e emoções que desperta para a importância de aprendermos com os acontecimentos da vida "nem sempre ganhando, nem sempre perdendo, mas aprendendo a jogar". O encerramento do Sarau 2015 ocorreu em grande estilo, o grupo convidou os participantes para dançar e se divertir com a brincadeira "Mil e uma noites".



Inajara e Jocimar dançando *Sidney Magal*.



Participantes do Sarau reunidos.

NATAL DAS CRIANÇAS

No dia 13 de dezembro foi proporcionado aos filhos dos colaboradores um momento de diversão e comemoração do natal no Playland do Shopping Total. Todas as crianças receberam um livro de presente do Papai Noel.



Rejane e Theo.

Fernanda e Vicente.

Listiane, Rangel e Helena



Caroline e Marina.

Aline e Arthur.

Fabrine e Lorenzo.

Miriam, Julia e João.

Shayara, Davi e Rafael.



Jenifer e Leonardo.

Cláudia e Gabriel.

Daiana e Lívia

Denise e Isabelle.

Rejane e Eduardo.



Marinês e Amanda

Fabiane e Arthur.

Adriana e Paola.

Viviane e Laura.

Fernando e Melany.

DATAS COMEMORATIVAS



13 de Outubro
Dia do Fisioterapeuta



18 de Outubro
Dia do Médico



17 de Novembro
Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata



23 de Novembro
Dia de Combate ao Câncer Infantil



24 de Novembro
Dia de Combate ao Câncer de Pele



27 de Novembro
Dia Nacional de Combate ao Câncer

Que a boa energia do Natal
traga a vitória de uma batalha.

Nós, da Remed, desejamos um
Feliz Natal e muitas energias
positivas para todos, especialmente
para as guerreiras que logo serão
vencedoras na batalha contra o
câncer de mama.

Contem com a ajuda das boas
vibrações natalinas e comemorem
com as pessoas queridas.



PORTO ALEGRE
Rua Jari, 244
Bairro: Passo D'areia
(51) 3516.9006

CAXIAS DO SUL
Rua Dal Canalle, 2186
Sala 7013 | Bairro: Exposição
(54) 3028.6542

FLORIANÓPOLIS
Av. Osvaldo Rodrigues Cabral, 1570
Sala 106 | Bairro: Centro
(48) 3024.3009

REMEDI
MEDICAMENTOS ESPECIAIS

LIVRO A TRÍADE DO TEMPO

Período de férias, início de ano, muitas mudanças a nossa volta. O momento é propício para a leitura do livro *A Tríade do Tempo*, editora Sextante.

Mais que um simples treinamento para administração do tempo, tema de grande interesse entre empreendedores, profissionais liberais e executivos, a obra de Christian Barbosa, o mais conhecido palestrante sobre o assunto no Brasil, propõe uma reflexão que vai muito além do foco corporativo. Ele retoma a importância do tempo para as relações familiares saudáveis, para garantir os momentos de lazer, reencontrar o prazer dos hobbies, etc.

O sistema do palestrante, colunista e fundador da Triad Productivity Solutions divide todas as tarefas do dia a dia, desde as mais corriqueiras, em 3 grupos: as urgentes, as importantes e as circunstanciais. Por sua vez, ele não acredita na existência simultânea de atividades importantes e urgentes, o que propõe justamente a mudança de um paradigma pré-estabelecido há décadas e utilizado pelos grandes especialistas em administração do tempo no mundo inteiro. A tríade, no entanto, tem como base a aplicação de uma metodologia, baseada no sistema Neotriad, criado por Christian.

O aspecto mais curioso, como destaca o próprio autor, é que tendemos a classificar a maioria das nossas tarefas como urgentes e, na verdade, elas recebem uma carga de urgência pela nossa ansiedade em concluí-las de imediato. Assim, essas atividades podem estar “mascaradas”, sendo bem menos importantes do que imaginamos inicialmente. Christian Barbosa oferece ainda ao leitor a possibilidade de responder a um questionário, disponível no seu site. As perguntas servem para identificar o perfil e a forma como você classifica as suas atividades cotidianas.

Ao longo dos capítulos, *A Tríade do Tempo* utiliza

ainda como recurso de atração, citações de grandes personalidades do meio político, social e corporativo, como:

“Você nunca encontrará tempo para nada. Se precisar de tempo, terá que criá-lo” – Charles Buxton

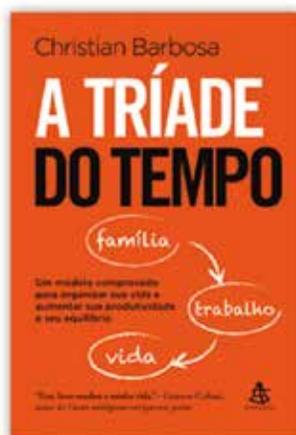
“As coisas não mudam. Nós é que mudamos” – Henry David Thoreau

“Somente os que ousam errar muito podem realizar muito” – John Kennedy

O prefácio da obra é do gaúcho Gustavo Cerbasi, autor de *Casais Inteligentes Enriquecem Juntos* e *Pais Inteligentes Enriquecem seus Filhos*, que conheceu Christian em um evento que, na época, tinha a proposta de contratar profissionais com bom conteúdo, mas ainda pouco conhecidos. Ao conhecer a metodologia da tríade, Cerbasi ficou encantado com os resultados. “Ainda no ano de 2008, consegui aumentar em 40% o número de compromissos produtivos e aumentei meu faturamento em mais de 60%, por uma mera questão de priorização do importante e descarte do que não agregava valor ao meu trabalho”, conta.

As formas de lidar com o inesperado, delegar e controlar tarefas de forma eficaz, administrar e-mails e evitar a procrastinação, na prática, são alguns ensinamentos importantes que certamente irão impactar na sua qualidade de vida pessoal, um aspecto determinante para o autor.

Não é em vão que Christian Barbosa é considerado o “Senhor do Tempo” pela revista *Você S/A* e pelo jornal *Zero Hora*, dois entre tantos veículos para os quais ele concede entrevistas diariamente. Vale a pena ler, aplicar os conceitos e acompanhar os complementos nos canais digitais do autor, como o blog www.maistempo.com.br.



ESPAÇO DO LEITOR

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

Sua opinião é muito importante para nós.

Não basta fazer exames.
Tem que ser com
qualidade.



Novo Tomógrafo Toshiba
PRIME
Aquilion
Liderando a Inovação

- Exames em até **04** segundos.
- Redução de até **75%** nas emissões de radiação.



Se você também acredita que para fazer exames tem que ser com qualidade, fale com a gente. Conheça a Mediscan.

Atendemos convênios e particulares Agende seus exames:

 51 3018.1010  51 9404.0094

 mediscan.com.br |  /MediscanMedicinaDiagnostica

Rua General Vitorino, 284 - Centro - Porto Alegre - RS

 **MEDISCAN**

Centro de Excelência em Medicina Diagnóstica

LEMBRE-SE:

OS AMANTES DO SOL DEVEM TOMAR CUIDADOS
REDOBRADOS COMO USAR DIARIAMENTE O PROTETOR SOLAR,
EVITAR EXPOSIÇÃO AO SOL DAS 10H ÀS 16H E FICAR ATENTO
COM QUALQUER PINTA QUE APARECER NA PELE. CONSULTE
UM DERMATOLOGISTA.

TENHA ATENÇÃO ESPECIAL COM AS CRIANÇAS
O CÂNCER DE PELE É PLANTADO NA INFÂNCIA,
CULTIVADO NA PUBERDADE E COLHIDO NA IDADE ADULTA.

#PREVENÇÃODOCÂNCERDEPELE
#CENTRODOCÂNCERDEPELE



A CliniOnco tem a missão de proporcionar aos pacientes cuidado integral, acolhimento e atendimento de uma equipe altamente qualificada mobilizando-se na busca constante pela excelência em seus processos.

