



revista
integrativa

REVISTA DA CLINIONCO • EDIÇÃO TRIMESTRAL 08 • ANO 02 • DEZEMBRO DE 2014

SAÚDE INTEGRAL

MEDICINA INTEGRATIVA EM FOCO.

CONEXÃO ENTRE
MENTE E CORPO

MOVIMENTO,
EXERCÍCIO E DESCANSO

ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL

DESENVOLVIMENTO PESSOAL
E PROFISSIONAL

AMBIENTE FÍSICO

RELACIONAMENTOS E
COMUNICAÇÃO

ESPIRITUALIDADE

ACREDITAÇÃO HOSPITALAR

CliniOnco conquista Acreditação ONA.



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

R. Dona Laura, 226, 3º andar - Moinhos de Vento
Fone: 51 4009.6000

EXPEDIENTE

Diretoria da CliniOnco

Diretor Técnico: Jeferson Vinholes – CRM: 16.745
Diretor Executivo: Gerson Alonso Torres
Diretora Assistencial e de Marketing: Sandra Rodrigues

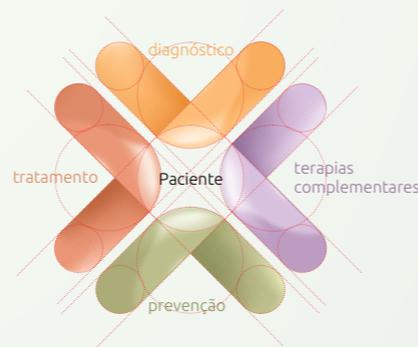
Conselho Editorial: Alexandre Cardoso, Cristiane Bueno, Cristiano Oliveira, Juliana Hack, Dra. Elisabeth Luz e Sandra Rodrigues
Revisão de Português: Ma. Amelina Silveira Martins
Jornalista Responsável: Alexandre Cardoso
Marketing: Shayara Torres
Impressão: Gráfica Ferreira
Fotografias e imagens: Walter Rosa, Marco Quintana e DollarPhoto Club
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

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.



MEDICINA INTEGRATIVA 05

ENTREVISTA DR. PAULO DE TARSO
pág. 05

OS BONS HÁBITOS REFLETEM NA SAÚDE
pág. 08

PRINCÍPIOS DA MEDICINA INTEGRATIVA
pág. 10

HOMEOPATIA E FITOTERAPIA
pág. 12

BEM-ESTAR E AUTOCUIDADO
pág. 14

RESPIRAÇÃO CONSCIENTE
pág. 16

SHIATSU: UM ALIADO NO COMBATE AO ESTRESSE
pág. 18

ACUPUNTURA
pág. 20



PREVENÇÃO 22

PREVENÇÃO DO CÂNCER: UM CAMINHO POSSÍVEL
pág. 22

PROXIMIDADE COM O VERÃO REQUER O USO FREQUENTE DO PROTETOR SOLAR
pág. 24



GESTÃO EM SAÚDE 28

ACREDITAÇÃO: UM PASSO RUMO À EXCELÊNCIA
pág. 28

CLINIONCO CONQUISTA A ACREDITAÇÃO ONA
pág. 29

E MAIS...

TRATAMENTO
pág. 26

PESQUISA CLÍNICA
pág. 30

PERFIL
pág. 31

ESPECIAL FIM DE ANO
pág. 32

VIDAS RESSIGNIFICADAS
pág. 36

ACONTECEU
pág. 38

AGRADECIMENTO ÀS CONTRIBUIÇÕES NESTA EDIÇÃO

DR. PAULO DE TARSO LIMA, pág. 5, 6 e 7

DRA. LUCIANA COSTA, pág. 8 e 9

DR. RUDMAR MOSCARELLI, pág. 12

PSICOS. CHRISTIANE GANZO, pág. 14

DRA. DENISE AERTS, pág. 14

PROFª LAURA MIGUEL, pág. 17

ALEXANDRE RUIZ DOS SANTOS, pág. 18

DRA. IVONE CHIAO, pág. 20 e 21

DR. RAFAEL CASTILHO PINTO, pág. 22 e 23

DRA. THÁIS GRAZZIOTIN, pág. 24 e 25

DR. CLÁUDIO ALLGAYER, pág. 28

FARM. FERNANDA RITZEL, pág. 31

FLÁVIA MAOLI, pág. 33

VIVIANE MENGARDA, pág. 36



Sandra Rodrigues - Diretora Assistencial e de Marketing

HARMONIA. Eis a palavra que fala por si só. Ao pronunciá-la, imediatamente somos tomados por sentimentos de paz, bem-estar, leveza, equilíbrio, integralidade... O todo e as partes são únicos, o ser humano e a natureza se complementam e se torna impossível dissociá-los sem que haja a ruptura, o desequilíbrio... É a busca por este equilíbrio que nos move, nos instiga a buscar novas maneiras de viver.

É por demais gratificante presenciar o movimento de um grande número de pessoas defendendo a "volta às origens" como forma de promover a ampliação e mudanças nos conceitos de saúde e a revolução na abordagem da doença. A busca pela saúde, a partir do autoconhecimento e autocuidado aliado ao consumo de alimentos que generosamente a natureza nos oferece, tem sido a proposta para a mudança.

Fazemos parte desta mudança. A Integrativa foi concebida com este propósito e um dos destaques do editorial de seu lançamento foi o compromisso com o Ser Integral (biopsicossocial, cultural e espiritual) e de ser um veículo com a finalidade de disponibilizar informação para promoção da saúde e bem-estar. Hoje em sua 8ª edição, quando completamos dois anos, sinto-me imensamente gratificada em poder estar afirmando que estamos honrando e ampliando este compromisso.

Ao decidirmos que a matéria principal abordaria a Saúde Integral, apoiada pelo movimento da Medicina Integrativa, a primeira referência sugerida foi do Dr. Paulo de Tarso Lima que, entre muitas outras atividades na área da saúde, é autor do livro: Medicina Integrativa - a cura pelo equilíbrio, livro que ganhei de aniversário e se tornou um referencial para mim.

Ele nos concedeu uma entrevista exclusiva onde aborda temas que vão desde as terapias complementares até o papel de cada um na promoção de sua cura.

Dra. Luciana Costa, médica integral, especializada em medicina Ayurvédica, foi nossa âncora, para elaboração dos conteúdos desta matéria. Ela gentilmente nos concedeu seu tempo, suas opiniões, sugestões de entrevistados e dicas preciosas que enriqueceram os temas abordados.

Falar de Saúde Integral e Medicina Integrativa é quase impossível conseguir compactar em uma revista, quicá, em uma matéria. Mas nossa intenção é oferecer a você leitor uma pequena reflexão sobre as possibilidades e responsabilidades que temos com nossa saúde e daqueles com quem convivemos.

O outro destaque apresentado na revista e que para nós da CliniOnco é motivo de orgulho, é a conquista da Acreditação ONA. Um selo de certificação de qualidade em saúde. Conforme afirma em sua entrevista, Dr. Cláudio Allgayer, presidente da Federação dos Hospitais e Estabelecimentos de Saúde do RS, "a instituição que adere a esta certificação demonstra para o mercado a sua preocupação predominante com os serviços prestados e com o constante aperfeiçoamento e busca dos mais elevados níveis de excelência assistencial e de gerenciamento". Esta conquista não seria possível se não fosse a vontade e empenho de todos os colaboradores da clínica, por isso nosso agradecimento especial é para eles. Os grandes favorecidos e, com certeza, o principal motivo para a implementação de todos os processos de melhorias realizados, são nossos pacientes, a quem dedicamos toda nossa atenção e carinho.

Seguindo a proposta da Integrativa também são abordados nas seções, os temas relativos à prevenção e tratamento, além da pesquisa clínica e uma seção especial de Natal e final de ano dedicada a todos os nossos leitores.

Ao término de mais um ano e de mais uma edição desta revista deixo uma mensagem. Talvez, muito mais do que uma mensagem, são desafios, os quais li recentemente no livro do Dr. Alberto Peribanez Gonzalez, Lugar de Médico é na Cozinha - cura e saúde pela alimentação viva. De acordo com a tradição secular essênica, os sete passos na caminhada para paz são:

- Paz com o corpo;
- Paz com a mente;
- Paz com a família;
- Paz com a comunidade;
- Paz com a cultura;
- Paz com a ecologia (a mãe terrena);
- Paz com o Pai Celestial.

Assim encontraremos a Harmonia, o Equilíbrio, a Saúde!

Desejo a todos um ano de muita Paz!



FOTO: NILTON FUKUDA

ENTREVISTA

DR. PAULO DE TARSO FALA SOBRE MEDICINA INTEGRATIVA

Nesta edição, o assunto central é a abordagem sobre saúde integral e medicina integrativa. Para falar sobre o tema contamos com contribuição de um dos maiores ícones dessa prática no Brasil, o Dr. Paulo de Tarso Lima, que é médico cirurgião há mais de 20 anos. Mestre em Medicina pela Universidade de São Paulo (USP), com formação em Medicina Integrativa pela Universidade do Arizona, sendo o primeiro médico da América Latina a participar e se formar no programa de Fellowship daquela instituição, no programa dirigido pelo médico Americano ANDREW WEIL. Dr. Paulo é autor do livro Medicina Integrativa • A cura pelo equilíbrio.

Ele visita universidades e serviços médicos em todo o mundo, compartilhando suas ideias com médicos e profissionais de saúde de várias áreas, atende seus pacientes em uma clínica particular na cidade de São Paulo, sendo o Médico Responsável pelo Grupo de Medicina Integrativa do Centro de Oncologia e Hematologia do Hospital Israelita Albert Einstein.

Confira a seguir uma entrevista exclusiva, onde o Dr. Paulo traz alguns importantes esclarecimentos sobre a visão integral do paciente.

“QUANDO SE FALA EM SAÚDE E CURA NO CONCEITO DE MEDICINA INTEGRATIVA, NÃO ESTAMOS FALANDO APENAS EM AUSÊNCIA DE DOENÇA MAS TAMBÉM NA POSSIBILIDADE DESSA PESSOA, MESMO QUE CONVIVENDO COM A DOENÇA OU MESMO NA POSSIBILIDADE DA MORTE, TENHA UMA CONEXÃO COM O SEU PRÓPRIO BEM-ESTAR!”

RI - De que forma a medicina integrativa pode atuar na integralidade do paciente como suporte aos tratamentos convencionais?

Dr. Paulo de Tarso - Inicialmente, é preciso pontuar que a medicina integrativa é uma proposta defendida por 60 universidades norte-americanas, conglomeradas em torno do tema e que incluem as principais faculdades de medicina dos Estados Unidos. O *Consortium of Academic Health Centers for Integrative Medicine* define medicina integrativa como a prática da medicina, ou seja, não é uma especialidade, é uma maneira de se fazer medicina. Ou seja, o oncologista, o hematologista ou o radioterapeuta, por exemplo, praticam o trabalho diante de uma visão integrativa. Como esse conceito foca o paciente como um todo, evitamos dividir essa questão que envolve corpo, mente e espírito. Na visão do “todo” é preciso analisar o que para esse paciente faz sentido, o que pra ele culturalmente é mais importante. Por exemplo, para um paciente muito religioso, o seu tratamento englobará uma amplitude mais nessa área, certamente algo que vai pesar mais ele que para uma pessoa que não tem uma prática religiosa. Sobre o câncer, especificamente, é preciso buscar com essa prática o que leva ao bem-estar pessoal daquele paciente para que ele possa encontrar um equilíbrio no caminho do seu tratamento, embora com as limitações de uma cirurgia ou de uma quimioterapia. A *Society for Integrated for Oncology* divulgou recentemente estudos com terapias integrativas voltadas para o câncer de mama. Nesse *guideline* (programa, conduta, plano), vamos encontrar uma relação com práticas de relaxamento, meditação, yoga, atividade física, etc. Por outro lado, há associações que exigem cuidados. Como por exemplo, o uso de fitoterápicos durante o tratamento oncológico. Pode-se usar homeopatia? Sim, mas não há evidências que sustentem isso cientificamente. Aliás, essa é uma das premissas da medicina integrativa, levar ao conhecimento do paciente uma série de informações que possam orientá-lo, trazendo uma clareza de como funciona cada prática, sua eficácia e se elas estão evidenciadas cientificamente. Inclusive, um dos pilares da medicina integrativa é que o paciente também esteja comprometido com o seu próprio bem-estar.

RI - Qual a importância das terapias integrativas e complementares em pacientes com diagnóstico de câncer?

Dr. Paulo de Tarso - As práticas integrativas também podem atuar na diminuição dos sintomas decorrentes do tratamento oncológico. Além disso, outra questão muito importante é a gestão do stress, onde a medicina integrativa age no manejo desse fator. Inclusive na origem do câncer, sobretudo metastático, é um fator documentado por estar relacionado com mecanismos imunológicos e inflamatórios. Administrar o stress, portanto, é fundamental durante o tratamento do câncer e é um dos pilares do nosso trabalho no Hospital Albert Einstein, devolvendo aos pacientes recursos para que eles possam manejar o stress durante e depois do tratamento, passando a lidar com o dia a dia de uma forma mais suave, o que poderá ter um impacto direto na recorrência de tumores.

RI - O que muda na relação entre médico e paciente diante dos conceitos de “cura além do físico” e “o paciente como protagonista do seu próprio tratamento”?

Dr. Paulo de Tarso - Quando falamos em medicina integrativa, a relação médico e paciente é muito importante. Ela é tida como elemento complementar do tratamento terapêutico. Então, não só a relação do enfermo com o médico, mas com qualquer outro profissional, como por exemplo, em uma clínica, onde esse suporte pode se estender por toda a equipe, servindo de auxílio para o paciente. Além disso, temos que mostrar para o paciente que se ele cuidar da alimentação, evitar se estressar e manter relações sociais, fará bem para o corpo e para a mente dele. O terapeuta apenas conduz o paciente nas coisas que são inatas, ele só precisa ter consciência de que quem é capaz de relaxar, por exemplo, é ele próprio; o médico apenas “devolve” aquilo que é um processo fisiológico habitual.

RI - Como a medicina integrativa pode atuar sobre o envelhecimento saudável?

Dr. Paulo de Tarso - A expectativa de vida aumentou muito nos últimos anos e com isso podemos ver que através das práticas integrativas temos a possibilidade de postergar doenças crônicas, juntamente com o autocuidado, boa alimentação e atividades físicas. Então, essa é uma visão bastante real dessa prática que com a promoção da saúde e a mudança do estilo de vida vão de fato poder adiar ou evitar o diagnóstico de algumas doenças. Além disso, mesmo o corpo envelhecendo, você consegue ressignificar a

sua vida com os recursos mais adequados para viver aquele momento com uma conexão ao bem-estar.

RI - Quais as principais recomendações para as pessoas que buscam essas alternativas de tratamento?

Dr. Paulo de Tarso - Metade dos pacientes não relata aos seus médicos que estão usando terapias complementares e isso é extremamente grave, principalmente na oncologia. Se o paciente pensa em usar alguma planta, por exemplo, ele precisa avisar o seu médico e pedir orientações sobre o uso desse tratamento alternativo. Uma preocupação que se tem também é sobre o alto custo desse tipo de tratamento, o que pode fazer com que o paciente acabe adquirindo um produto de baixa qualidade devido ao menor preço, que não tenha a mesma eficácia de um outro remédio um pouco mais caro.

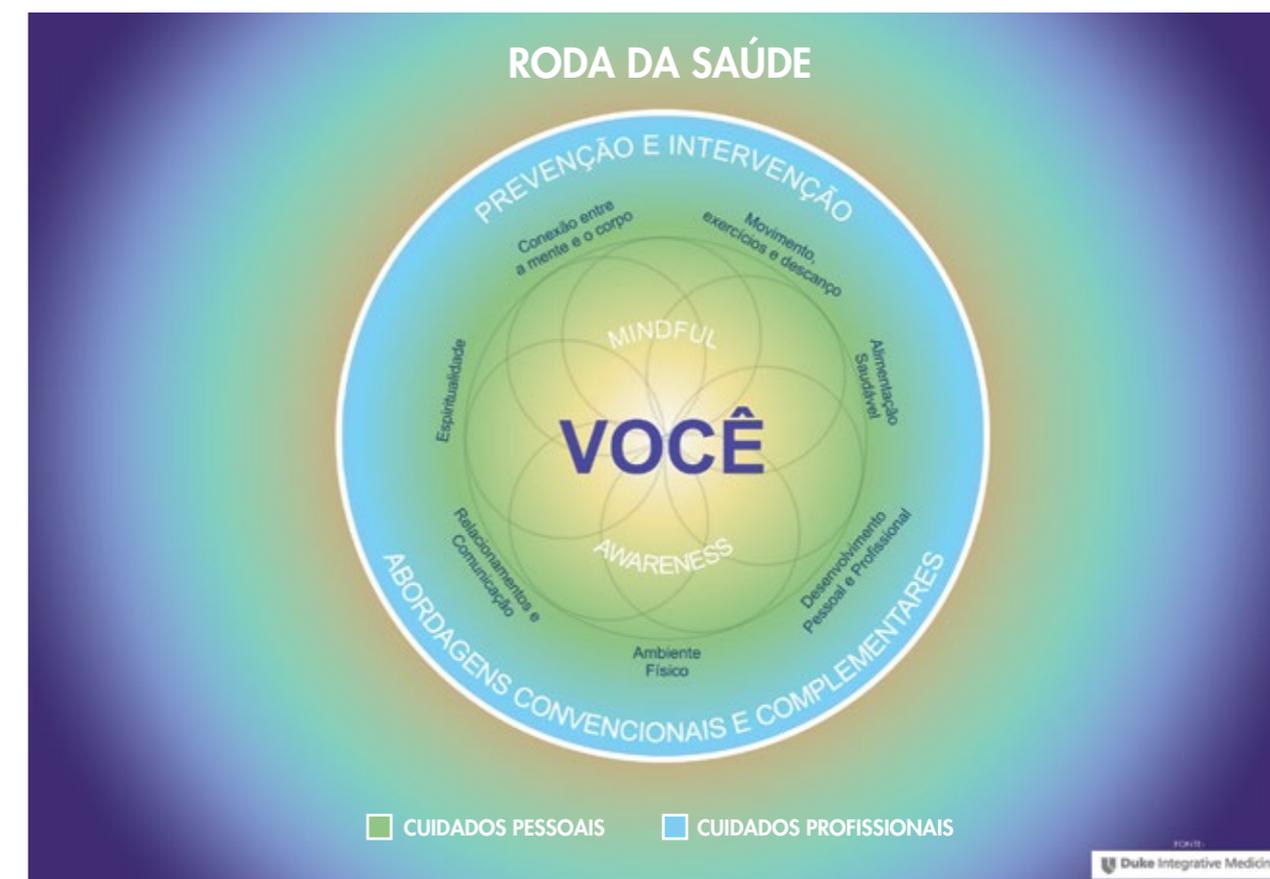
RI - Como você vê a possibilidade de uma atuação concomitante entre as medicinas tradicional e integrativa num breve futuro?

Dr. Paulo de Tarso - O Brasil possui uma atuação bastante grande principalmente nas práticas corporais relacionadas à Medicina Chinesa, que são muito bem vindas, pois incentivam a atividade física, levam ao relaxamento e a toda uma mobilização fisiológica de controle do stress, caminho muito interessante para o SUS. Também precisa haver uma

orientação maior em relação à área da fitoterapia e uma campanha de educação ao paciente, de autocuidado e promoção de saúde, que considero muito mais importante do que unicamente oferecer as terapias no Sistema Único de Saúde.

RI - Até que ponto a mudança no estilo de vida contribui para a cura e para reintegração do paciente?

Dr. Paulo de Tarso - Quando se fala em saúde e cura no conceito de medicina integrativa, não estamos falando apenas em ausência de doença. É também a possibilidade de essa pessoa, mesmo que convivendo com a doença ou mesmo na possibilidade da morte, tenha uma conexão com o seu próprio bem-estar e isso é uma questão de percepção individual. Inclusive, está muito ligado a cada pessoa e a cada momento da sua vida. A base do que chamamos de autocuidado ou Mindfulness é a capacidade de uma pessoa voltar ao momento presente e, neste lugar, definir o que para ela é realmente importante. É algo inato e que não necessariamente precisa ser ensinado, você apenas relembra e ajuda a pessoa a caminhar no retorno para essa percepção de momento. Ter a responsabilidade individual de ela mesma entender que é detentora desse poder, de cuidar da própria vida e te pedir o que para ela é importante, inclusive para a equipe médica ou multidisciplinar, é fundamental. ■



OS BONS HÁBITOS REFLETEM NA SAÚDE

Alimentar-se bem, beber água, estar com o sono em dia e pensar positivamente podem contribuir para manter o corpo saudável e longe das doenças.

Nosso corpo funciona como uma espécie de máquina. Para que tudo corra dentro da normalidade é necessário que haja equilíbrio em nossa rotina diária. Boa ingestão de água, sono em dia e alimentação saudável podem ser fortes aliados na proteção da saúde e na manutenção do bem-estar.

Manter-se praticante dos bons hábitos parece simples, mas exige muita força de vontade e disciplina. Os horários apertados, os múltiplos papéis, as metas que devem ser atingidas, as viagens a trabalho são alguns dos obstáculos que devem ser vencidos.

A alimentação correta, com dieta variada, saudável e balanceada, oito horas de sono por noite e beber água em abundância durante o dia podem ser considerados pilares para proteger a saúde. A clínica geral, doutora em endocrinologia e especializada em medicina Ayurveda, **Luciana Abarno da Costa**, explica que o desequilíbrio entre esses hábitos pode contribuir para o aparecimento de doenças. "Como já disseram alguns mestres da saúde, entre eles Hipócrates, considerado o pai da medicina moderna, nós somos o que comemos e quando falamos em comer, podemos entender que a hidratação, digestão e restauração estão inclusos, ou seja, limpamos nossas células de toxinas através do sono ou de atividades de manejo do estresse", resume.

O mundo mudou, o ritmo das transformações sociais, tecnológicas e ambientais está influenciando a maneira como nos comportamos. É preciso pensar e agir de forma acelerada e, se não dedicarmos um

tempo para assimilar todas essas mudanças e nos adaptarmos a elas, nos tornamos mais estressados, mais doentes. "Podemos considerar o corpo humano como um vasto condomínio de células, em que cada uma tem sua atividade ou função específica e que, para o manejo adequado, precisa de nutrição, energia e restauração. Se isso não ocorre, acontece um grande processo inflamatório, da mesma forma que em um condomínio de casas, se não receber a devida manutenção e limpeza ocorrerão danos, vazamentos, acúmulo de lixo, poluição. Esse processo inflamatório é o ponto inicial para a doença daquela célula específica, podendo então levar ao adoecimento daquele tecido ou mesmo de outro tecido ou órgão à distância", exemplifica Luciana.

De forma geral, o desequilíbrio atua como cerne de todas as doenças, sejam elas físicas ou psíquicas. "Um diagnóstico de humor deprimido pode estar relacionado simplesmente com o hábito de uma pessoa varar a madrugada acordada durante anos. Os problemas de saúde mais comuns em indivíduos acima de 50 anos de idade, hoje, são as doenças cardiovasculares, a obesidade, o diabetes, câncer, depressão e ansiedade, além das doenças osteoarticulares e todas elas estão relacionadas com esses desequilíbrios, mas todas essas enfermidades respondem muito bem ao resgate de nossa natureza saudável", aponta a médica.

Ter a mente saudável é essencial para o bem-estar e isso reflete positivamente em diversos outros aspectos da vida de uma pessoa,

como na família, no trabalho e nas relações sociais. As situações da sociedade moderna acabam gerando, com muita frequência, ansiedades e tristezas, alterações mentais, transitórias ou permanentes, fazendo com que as pessoas percam a serenidade mental ou a capacidade de decisão necessária no dia a dia.

Através da medicina integral é possível retomar a normalidade e o equilíbrio. Após um diagnóstico que investiga a saúde integral do paciente, bem como a qualidade de sua alimentação, de seu sono, atividade física, suas práticas de lazer, de relaxamento, contato com a natureza, relacionamentos, saúde financeira, principais sinais e sintomas de desequilíbrio. A partir dessas informações, um programa para recuperar o bem-estar integral é construído com a intenção de mudar o que está em desequilíbrio e reforçar o que está em harmonia. Nesse processo, disciplina e paciência são indispensáveis para colocar o mapa em prática e introduzir novos hábitos na vida diária.



NA BUSCA PELO EQUILÍBRIO É PRECISO CONSCIENTIZAÇÃO

"Uma longa viagem começa com um único passo."
-Lao-Tsé

Conforme Luciana Costa, que atende no espaço OÉ Mais Saúde, o processo do reestabelecimento da saúde nem sempre é fácil. "O sucesso dessa etapa é o envolvimento do indivíduo no tratamento em que ele mesmo verifica juntamente com o terapeuta os seus principais pontos em desequilíbrio. Se perguntarmos para qualquer criança acima da idade escolar o que faz bem à saúde, ela responderá assertivamente. Podemos usar o exemplo de um aquário e de um peixinho, perguntando para ela se colocássemos refrigerante no aquário ao invés da água, o que aconteceria com o peixinho? Elas respondem que ficaria doente, morreria. Assim é trabalhar com o ser humano e com hábitos de bem-estar integral, apenas lembrar o que é certo. Às vezes, costumo resumir que dieta ideal é muito próxima daquela que o ser humano fazia quando sobrevivia nas florestas há milhares de anos, ou não muito longe, das nossas bisavós ou mesmo de povos que vivem isolados da indústria alimentícia e dos agrotóxicos. O processo de conscientização nada mais é do que um autoconhecimento", observa.

A partir da conscientização, um processo de desintoxicação do organismo e de nutrição adequada é iniciado. "O tratamento é totalmente individualizado, assim podemos lançar mão de técnicas de meditação e yoga para alguns, dança e musculação para outros ou, simplesmente, caminhadas na natureza por um período, assim como várias terapias que funcionam de forma transdisciplinar, como a osteopatia, a quiropraxia, o rolfing, a acupuntura, massagens ayurvédicas e, em consultas de avaliação, vamos costurando o mapa do bem-estar integral", completa.

Ao longo desse tratamento, são observados benefícios no ânimo,

humor e energia para realizar atividades diárias comuns, melhora de sintomas como dor de cabeça, constipação intestinal ou distensão abdominal, sensação de inchaço, sintomas de irritabilidade, confusão e, a médio e longo prazo, é possível reduzir ou até mesmo suspender o uso de fármacos que antes poderiam causar efeitos colaterais adversos.

"Comos hábitos saudáveis de uma alimentação orgânica, natural e integral, com adequada ingestão de água (somos 70% água e refrigerantes não cumprem o papel de hidratação), entre seis e oito horas de sono (de preferência deitar até às 23h) e, claro, atividades físicas diárias (somos uma espécie em movimento), vários estudos comprovam aquilo que comprovei na minha prática de vida, teremos a manutenção da nossa saúde, considerando um estado de bem-estar físico, mental-emocional, energético-espiritual, além de socioambiental", recomenda a médica.

"Manter uma atitude positiva constante é fundamental. Saber equilibrar com sabedoria as circunstâncias da vida com as alegrias, que temos ou podemos ter, ao valorizarmos nossas virtudes, o que possuímos de bom, as nossas conquistas e o quanto é bom viver diante de alternâncias que fazem parte dos nossos dias nos motivam a viver melhor. Além de primar pelo sono em dia e pela ingestão adequada de água e alimentos saudáveis, praticar o altruísmo, a empatia e aperfeiçoar as qualidades como a generosidade, o perdão e a tolerância podem afetar positivamente na maneira como reagimos perante as mais diversas situações. Educar o pensamento positivo é o caminho para a saúde e o bem-estar permanentes." Conclui Dra. Luciana. ■

PRINCÍPIOS DA MEDICINA INTEGRATIVA

Na sua origem, a medicina integrativa tem como base os princípios de duas importantes vertentes: a medicina Ayurveda ou indiana e a medicina tradicional chinesa.

A Medicina Ayurveda é uma prática originária da Índia há cerca de sete mil anos. Segundo a Associação Brasileira de Ayurveda (ABRA), é conhecida como a mãe da medicina e seus princípios e estudos foram base para o desenvolvimento da medicina tradicional chinesa, árabe, romana e grega. Suas técnicas se baseiam na crença de que o corpo humano contém três humores biológicos, conhecidos como Doshas. Na Ayurveda, uma doença é diagnosticada como excesso de vata, excesso de Pitta ou excesso de Kapha. O Vata é a esfera do ar, que influi no organismo com suas características básicas – secura, leveza, sutileza e inquietude. Pitta é o domínio do fogo, que transmite calor, leveza e untuosidade. Já Kapha é o universo da água, com sua umidade, frieza e densidade. Assim, segundo esta visão medicinal, o acúmulo ou a carência destes atributos traduz-se em um desajuste no Doshas que equivale ao elemento alterado, e se expressa no corpo material na forma de doenças e distúrbios psíquicos.

Na Medicina Tradicional Chinesa (MTC), os aspectos básicos a considerar em um diagnóstico são: observar, ouvir e cheirar, perguntar sobre o histórico do paciente, palpar o pulso, tórax e abdome, várias partes do corpo, canais e pontos. Segundo a Associação de Medicina Chinesa e Acupuntura do Brasil (AMECA), para a MTC, o homem é considerado um sistema energético no qual corpo e mente são unificados, cada um influenciando e equilibrando o outro. A partir das informações reunidas, é elaborado um diagnóstico usando como referência os seguintes princípios teóricos:



YIN/YANG

São dois conceitos básicos do taoísmo, que expõem a dualidade de tudo que existe no universo. Descrevem as duas forças fundamentais opostas e complementares que se encontram em todas as coisas. O yin é o princípio feminino, a terra, a passividade, escuridão e absorção. O yang é o princípio masculino, o céu, a luz e atividade. A partir da desarmonia e/ou interrupção do fluxo dessa energia (Yin/Yang) é que se pode estabelecer os desequilíbrios endógenos e/ou a vulnerabilidade aos agentes agressores externos.



OS CINCO ELEMENTOS

A aplicação dessa teoria serve de auxílio à terapêutica chinesa, podendo ser útil como guia no diagnóstico e no tratamento das patologias. Baseia-se nas propriedades dos cinco elementos – madeira, fogo, terra, metal, água – sendo suas características específicas, a partir de semelhanças e analogias, relacionadas com a fisiologia dos Órgãos e Visceras (Zang Fu) e dos tecidos do corpo. Sendo assim, órgãos e tecidos são classificados em cinco categorias de acordo com os Cinco Elementos ou Fases, e seus movimentos, para se observar suas relações internas.



OS PRINCÍPIOS DO BA GUA

Ba Gua ou Pa Kua é a representação de um princípio filosófico fundamental não só da MTC, mas de toda a antiga China, em que a sua tradução significa oito trigramas ou oito mutações. Fundamentalmente, representam as oito combinações possíveis das energias Yin/Yang em três linhas, em que as tracejadas significam Yin e as contínuas representam o Yang. O Ba Gua é a união desses trigramas e serve para delimitar onde cada energia se localiza em pessoas e em ambientes.

A TEORIA DOS ÓRGÃOS ZANG FU

A teoria dos órgãos Zang Fu se refere a como as relações entre os diversos sistemas orgânicos são compreendidas dentro do referencial da MTC. O termo chinês também poderia ser traduzido como Teoria dos órgãos (Zang) e vísceras (Fu). É fundamental considerar que as referências a órgãos não se limitam apenas a seu aspecto físico ou material, mas também a seu aspecto energético e metabólico.

OS MERIDIANOS DE ENERGIA

São pontos utilizados através de diversos métodos terapêuticos com a intenção de amenizar condições dolorosas de saúde, dores musculares, dores de cabeça, estresse, ansiedade, cólicas menstruais e muitos outros sintomas. Esses sintomas surgem quando a energia não flui livremente pelo corpo, gerando bloqueios energeticamente intensos que precisam ser tratados através da acupuntura e de práticas similares baseadas nos meridianos.

CONTEXTO HISTÓRICO DA MEDICINA INTEGRATIVA

Em meados dos anos 80, nos Estados Unidos, uma nova abordagem médica, que aliava medicina convencional com terapias complementares ou alternativas, começou a ser indicada para os pacientes. A medicina integrativa tem ganhado notoriedade em instituições de pesquisa, hospitais, unidades de saúde e consultórios médicos ao propor uma mudança de paradigma no tratamento médico tradicional: a doença não é mais o principal foco de atenção, mas o paciente completo, contemplando mente, corpo e espírito.

O paciente pode ser tratado, simultaneamente, com remédios alopáticos e aromaterapia, meditação, fitoterapia, acupuntura e shiatsu, por exemplo. No Brasil, é mais comum encontrar a especialidade em clínicas e hospitais particulares, porém, a tendência é que o Sistema Único de Saúde adote cada vez mais a técnica já oferecida em algumas Unidades de Atenção Básica e alguns hospitais particulares entre eles, o Hospital Israelita Albert Einstein considerado uma referência em medicina integrativa, inclusive oferecendo o primeiro curso nacional de pós-graduação sobre o tema.

De forma simplificada, a medicina integrativa defende a ideia de que a cura não vem de fora, mas de dentro. Obviamente, remédios, tratamentos, cirurgias são necessários para acelerar a recuperação, mas de forma isolada não seriam suficientes se o paciente não estiver conectado com o desejo de curar-se. Aos poucos, a medicina integrativa ganha evidência científica e vence a resistência de profissionais mais conservadores. É uma mudança de entendimento, um novo e importante aliado no tratamento de doenças e na busca pela cura na essência do ser humano diante da visão integral.

HOMEOPATIA

Terapia que visa reequilibrar a energia vital do ser humano.

A homeopatia tem como objetivo principal harmonizar o ser em sua totalidade. Desde 1980, o sistema terapêutico é reconhecido pelo Conselho Federal de Medicina (CFM) como especialidade médica e é incentivado também pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A homeopatia não visa a doença em si, mas sim a reação que ela manifesta em cada pessoa. Dessa forma, passa a ser um instrumento coadjuvante na tentativa de reorganizar o sistema.

A terapia baseia-se na lei natural de que o "semelhante pode curar o semelhante". O princípio estabelece que uma doença específica pode ser curada pela substância capaz de reproduzir os mesmos sintomas dessa doença. Ou seja, o que causa mal a alguém "saudável" pode curar uma pessoa doente. Através de uma substância diluída, é possível produzir efeitos parecidos aos que o paciente apresenta, estimulando a resposta

do organismo. Os medicamentos homeopáticos atuam na enfermidade, em seus sintomas e no ser humano. Em doenças como o câncer, é possível se beneficiar do tratamento em casos de quimioterapia e radioterapia, pois além de minimizar os efeitos colaterais, também auxilia para potencializar a ação medicamentosa onde a doença se encontra, ajudando a manter a integridade das células sadias.

Segundo o homeopata e professor dos cursos de pós-graduação e extensão em Homeopatia, Rudmar Moscarelli, outro aspecto importante é que a homeopatia servirá de aporte psicoemocional de grande valia ao paciente. Ele explica que o tratamento pode ser usado em todos os tipos de patologias

agudas e principalmente as crônicas, além de ser utilizado como medicina preventiva (doenças mentais, emocionais e físicas), pois atua profundamente no organismo melhorando o funcionamento do sistema sem causar qualquer desconforto. Conforme Moscarelli, quando o remédio é bem escolhido de acordo com a similitude de cada ser e dinamização, não haverá contraindicações.



FITOTERAPIA

Segundo a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), fitoterápicos são medicamentos derivados de drogas vegetais. Eles são regulamentados no Brasil como medicamentos convencionais e caracterizados pelo conhecimento da eficácia e dos riscos de uso, assim como pela constância de sua qualidade. Estudos realizados pela OMS (Organização Mundial da Saúde) apontam que aproximadamente 80% da população de países em desenvolvimento utilizam-se de práticas tradicionais na atenção primária à saúde e, desse total, 85% fazem uso de plantas medicinais. As práticas alternativas e complementares com vistas à prevenção de doenças, promoção e recuperação da saúde, como homeopatia, termalismo, acupuntura e afins estarão sendo beneficiadas com a fitoterapia por meio do fornecimento de matérias-primas, insumos vegetais e produtos.

Segundo o Ministério da Saúde, os fitoterápicos desempenham um papel importante em cuidados contra dores, inflamações, disfunções e outros incômodos, ampliando as alternativas de tratamento seguras e eficazes. Indicado para o alívio sintomático de doenças de baixa gravidade e por curtos períodos de tempo, esse tipo de remédio pode ser produzido a partir de plantas frescas ou secas e de seus derivados a partir de diferentes formas de apresentação farmacêutica, como xaropes, soluções, comprimidos, pomadas, géis e cremes.

Neste ano, a ANVISA divulgou uma nova lista com 43 medicamentos fitoterápicos à base de alimentos, como alho, alcachofra e gengibre. Foram incluídos também os produtos que compõem a nova categoria dos chamados fitoterápicos tradicionais, formulados com arnica, eucalipto, maracujá, camomila, entre outros. No total, a ANVISA reconhece 390 fitoterápicos. ■

ESPIRITUALIDADE E SAÚDE

A relação entre saúde e espiritualidade é um tema em evidência no campo científico e na mídia nos últimos anos. Estudiosos do mundo inteiro têm tentado desvendar os mistérios que envolvem essa associação e, principalmente, buscar a comprovação dos resultados benéficos sobre a reabilitação dos pacientes. Em 2012, o médico e cirurgião Fernando Lucchese, que já realizou mais de 30 mil procedimentos cirúrgicos e acumula a marca de 1,5 milhão de livros vendidos, escreveu o prefácio da obra *Medicina, Religião e Saúde*, o encontro da ciência e da espiritualidade (editora LPM), do professor Harold Kenig, da Duke University.

Em recente palestra na CliniOnco, Lucchese destacou o papel fundamental da espiritualidade e das conversas sobre o tema com seus próprios pacientes: "O paciente lida melhor com a doença quando ele tem fé ou acredita em alguma coisa. A equipe de saúde que não se espiritualizar vai estar se afastando do paciente". Para o chefe do serviço de cardiologia da Santa Casa, a resistência inicial dos

médicos em falar sobre espiritualidade com o paciente tem se modificado gradualmente. "Não estamos substituindo os quimioterápicos pela oração, mas apoiando com isso a ação dos medicamentos".

Como pauta de vários programas jornalísticos e inspiração de inúmeros trabalhos acadêmicos, o assunto desperta cada vez mais o interesse às distintas áreas do conhecimento. Na psicologia, por exemplo, uma das pesquisadoras gaúchas sobre a estreita relação entre espiritualidade e saúde é a Doutora em psicologia pela PUCRS, Marisa Campio Muller, organizadora de obras como *Espiritualidade e Saúde* (Casa do Psicólogo, 2012) e *Espiritualidade e Qualidade de Vida* (Editora PUC, 2004), além de ministrar diversas palestras sobre o tema.

No portal *Eu Maior*, o médico Paulo e Tarso Lima, entrevistado desta edição, também fala como a espiritualidade pode contribuir para o bem-estar dos pacientes. Confira em www.eumaior.com.br.

O que dizem alguns estudos de renomadas universidades, como Harvard:

- Pessoas com maior envolvimento religioso são mais felizes e têm mais bem-estar;
- A oração reduz a depressão nos pós-operatório de pacientes que se submetem à cirurgia de ponte de safena. Além disso, essas pessoas apresentam menos complicações e maior sobrevida pós-cirurgia;
- O culto religioso habitual diminui os distúrbios de ansiedade e a depressão;
- A prática religiosa melhora a atividade endócrina e imunológica;
- O estilo de vida contribui em 53% para a longevidade;
- As relações familiares, a situação financeira, a influência do trabalho e a convivência com amigos e comunidade são os fatores que mais atuam na percepção da felicidade pelo indivíduo. ■

BEM-ESTAR E AUTOUIDADO

ATITUDES ESSENCIAIS PARA VIVER MAIS E MELHOR

Com a agitada vida diária, acabamos nos desconectando do nosso interior, abrindo espaço para as doenças.

Viver bem, com plenitude e qualidade é essencial para nos mantermos longe das doenças, porém, essa atitude ainda representa um desafio para muitas pessoas. Às vezes, por negligência ou irresponsabilidade, nos descuidamos de nosso ser, abrindo espaço para graves problemas que podem comprometer nossa saúde, além de afetar aqueles que nos cercam. O ritmo de um mundo cada vez mais acelerado nos distancia de nós mesmos, contribuindo para aumentar

nossa ansiedade, nossas angústias e tristezas. Ficamos desconectados de nós mesmos, com os outros, com a natureza, com a comunidade e com nosso interior. Isso tira nossa segurança e estabilidade. E, muitas vezes, percebemos as coisas como ameaças à nossa segurança e bem-estar. Autocuidado e atenção à vida são a ordem do dia para viver mais e melhor.

A psicóloga Christiane Ganzo e a médica e psicoterapeuta Denise Aerts, criadoras do Bororó 25, A arte de ser feliz - um projeto dedicado às pessoas e à construção de uma felicidade possível - acreditam que com a

evolução das gerações e as exigências do mundo os desafios relacionados ao autocuidado e ao bem-estar pessoal estão aumentando. Para elas, os desafios para o autocuidado estão relacionados com a nossa habilidade em fazer escolhas, em optar pelo que é melhor para cada um de nós. Não se alimentar direito por falta de tempo, por exemplo, não é uma escolha saudável, e usar a falta de tempo como desculpa pode ser um atalho para não agir com responsabilidade. “É exigente e desafiador cuidar de si próprio, equacionando tempo, qualidade de vida, compromissos pessoais e profissionais. Porém, é possível sabendo fazer escolhas. Aprender a escolher é o desafio”,

ressalta Christiane. “Tendemos a buscar desculpas para justificar o fato de não cuidarmos de nós mesmos, idealizando que o preço não será cobrado. O autocuidado é imprescindível para quem deseja uma vida saudável, é um aliado dos que têm um ritmo diário de vida agitado e não um inimigo”, completa Denise.

Qualidade de vida baseada em boa alimentação, prática regular de exercícios físicos, espiritualidade, entre outros, são amplamente citados como a chave para uma vida feliz e saudável, no entanto, por negligência, falta de tempo ou preguiça acabamos boicotando os bons hábitos e sabotando nossa própria vida. A busca por ajuda profissional nesse momento pode evitar o estresse como o estopim para doenças mais graves. Na avaliação das especialistas, não temos o poder de sensibilizar ou de convencer as pessoas a se responsabilizarem por cuidarem de si próprias. O que podemos fazer é oferecer conhecimento - ferramentas e técnicas - para que cada um possa aprender sobre sua vida e assumir a responsabilidade por seu próprio cuidado. Segundo Christiane e Denise, somente por meio da renúncia à idealização de ser cuidado pelo outro é que cada pessoa poderá realizar o



luto necessário e dedicar sua atenção para o efetivo autocuidado.

A conscientização e a atitude de mudar dependem única e exclusivamente de cada indivíduo. Refletir sobre as próprias condições da vida, a saúde física, mental e espiritual, educação e equilíbrio entre o lado pessoal e profissional pode ser o ponto de partida para uma mudança de vida que deve ser focada no bem-estar.

Conforme as idealizadoras do Bororó 25, o autocuidado não é uma atividade paralela ao viver, é o próprio viver. “Cuidar-se é oferecer

amor a quem somos e a quem se revela em nós frente à vida”, reflete Christiane. “Autocuidado é também celebrar tudo o que já conquistamos e tudo o que já somos, renunciando à idealização de como a vida deveria ser”, recomenda Denise.

O autocuidado é decorrente do autoconhecimento, é uma tarefa árdua e trabalhosa para a vida toda, por isso, em qualquer momento, é fundamental o questionamento sobre a qualidade do autocuidado e sobre como agimos em direção à realização de nossos propósitos.

ALGUMAS DICAS E PRÁTICAS:

- Procure relaxar, abstrair das tensões diárias com ampla entrega das sensações por meio de atividades lúdicas e agradáveis, como ouvir música, assistir filmes edificantes e que tragam apenas distração e boas emoções. Instigar a criatividade faz com que a saúde mental se revigore, estimula o funcionamento do corpo e da mente e pode evitar doenças no futuro;
- A mudança pode ser sutil, mas deve ser progressiva. Adotar hábitos saudáveis, visitar um médico anualmente, reservar tempo para cultura e lazer, obter satisfação profissional e cultivar relações sociais e familiares positivas e consistentes podem garantir plenitude, alegria e saúde por muito mais tempo. É simples, pratique.

“O autocuidado é preventivo, é uma linha contínua. Oferecendo atenção amorosa ao viver, o agora, o durante e o depois já estão sendo tratados. Quem é responsável pelo próprio cuidado – pela sua saúde emocional e física – faz ações curativas no sentido de não ser ‘um terreno fértil’ para o adoecimento. O autocuidado é uma escolha”. ■



RESPIRAÇÃO CONSCIENTE:

ESSENCIAL PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Praticar meditação, yoga e tai chi chuan são alternativas para quem busca o equilíbrio diante do ritmo agitado das grandes cidades.

Atualmente, as pessoas possuem um estilo de vida atarefado que as impede de dedicar um tempo maior para si. Com isso, doenças e transtornos como estresse, enxaquecas, insônia e depressão podem surgir como consequência de rotinas agitadas. Para tentar amenizar esses problemas, o cuidado com a respiração é essencial e pode ser exercitado com algumas técnicas adotadas em nosso dia a dia, desde que com a correta orientação.

Exercícios como yoga e tai chi chuan são eficientes quando utilizados para tranquilizar o ritmo habitual, pois adotam a respiração consciente e a meditação em seus movimentos, práticas capazes de eliminar as tensões que vão se acumulando na vida diária. "Costumamos dizer que a respiração é a conexão entre o corpo e a mente. Se não dedicarmos uma hora por dia para observar a nossa respiração, pouco conheceremos a nossa mente e cuidaremos do nosso corpo", completa Laura Miguel, professora de ashtanga vinyasa yoga e terapeuta ayurvédica, formada pela escola Suddha Dharma em Minas Gerais e com especialização em nutrição ayurvédica pela Escola Internacional de Ayurveda em Puna-Índia.

Quando a respiração é feita adequadamente, conseguimos armazenar mais energia do que quando respiramos sem controle. Na inspiração recebemos energia e na exalação liberamos. "Esse fluxo alimenta o corpo e, conseqüentemente, nos torna mais

dispostos e felizes", ressalta Laura. Mas para que os benefícios de cada atividade sejam aproveitados ao máximo, é preciso disciplina e determinação. "Através da meditação observamos os pensamentos que vão e vem incansavelmente e que, muitas vezes, nos deixam estressados e cansados. A meditação nos ensina a ser menos influenciáveis por essa onda de pensamentos e a lidar com eles de forma mais suave e consciente", explica a professora.

Dedicar alguns minutos do dia para si mesmo é muito importante para o indivíduo e para a sociedade, pois assim ficamos mais atentos às nossas atitudes, podendo evitar situações ruins que ocorrem em nosso cotidiano. Parar dez minutos ao acordar e focar a mente na respiração "é uma iniciativa simples, porém complexa, mas que vale esforço", garante a terapeuta. O que motiva as pessoas a procurar atividades como yoga é normalmente um desconforto na vida, de saúde ou emocional. "É lindo de ver como os alunos chegam estressados, buscando calma e saúde e, aos poucos, esses problemas acabam se diluindo e sendo resolvidos pela dedicação e a vontade de cada um de querer se transformar", finaliza a especialista.

Há um ano, o Centro de Apoio O Visconde, uma escola da zona oeste de São Paulo, resolveu inserir yoga e meditação na rotina dos estudantes, resultando num melhor desempenho escolar dos alunos. Antes das aulas de português e matemática, um conjunto de exercícios físicos e de respiração é feito, finalizando com 20 minutos

de meditação. Além de crianças, as atividades podem ser recomendadas para adultos e idosos, como mostrou a lista divulgada no início de 2014 pela Harvard Medical School, com as cinco melhores atividades físicas para todas as faixas etárias. Na lista consta o tai chi chuan como a atividade que oferece mais benefícios à terceira idade, reduzindo quedas, que se tornam mais frequentes à medida que a idade avança, dando força, resistência muscular e flexibilidade aos idosos. Além deste, a universidade norte-americana destaca a natação, o treinamento de força, a caminhada e os exercícios de Kegel, usados para fortalecer a musculatura do assoalho pélvico, como as atividades mais recomendadas.

Atualmente, um núcleo de pesquisa em Harvard se dedica exclusivamente a avaliar as vantagens da prática e, entre os resultados, cientistas concluíram que a atividade ajuda a manter a densidade óssea, reduzir dores decorrentes da artrite e a hipertensão, promover a saúde do coração, e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida. De todas as artes terapêuticas, físicas e mentais, o tai chi chuan é a mais suave e fácil de ser aprendida. Além dos benefícios físicos, o tai chi é recomendado para aqueles que precisam desestressar, relaxar e conhecer melhor o seu corpo.

A respiração é o combustível essencial na nossa vida. Pare. Pense. Respire. Viva! ■

“COSTUMAMOS DIZER QUE A RESPIRAÇÃO É A CONEXÃO ENTRE O CORPO E A MENTE. SE NÃO DEDICARMOS UMA HORA POR DIA PARA OBSERVAR A NOSSA RESPIRAÇÃO, POUCO CONHECEREMOS A NOSSA MENTE E CUIDAREMOS DO NOSSO CORPO.”

SHIATSU

UM ALIADO NO COMBATE AO ESTRESSE

Proveniente da medicina oriental, técnica trata doenças através do desbloqueio dos chamados meridianos.

O shiatsu é indicado para vários desequilíbrios, tanto físico quanto energéticos. Atua no tratamento de dores em geral, tais como: dores de cabeça, enxaquecas, cervicalgias, lombalgias, tendinites, cialgias, entre outras. No aspecto emocional, é indicado para equilibrar os meridianos relacionados à raiva, ao medo, à ansiedade, ao estresse e etc.

Conforme o massoterapeuta Alexandre Ruiz dos Santos, o Shiatsu tem a finalidade de equilibrar e restabelecer o fluxo do Ki nos meridianos. "A técnica atua no corpo através da pressão com os polegares em pontos específicos, chamados de pontos-gatilho (tsubôs), localizados em linhas energéticas, denominadas meridianos. Um meridiano possui vários pontos-gatilho, que, com o tempo, devido a fatores físicos e/ou energéticos, bloqueiam e ocasionam as dores", explica Alexandre.

No processo de reabilitação do indivíduo, a técnica funciona como um catalisador, sendo que a cura não é uma experiência imediata, e sim um processo contínuo. Ela atua no desbloqueio dos pontos e proporciona a fluidez do fluxo energético dos meridianos, eliminando a dor e agindo também no aspecto emocional e energético que esteja causando o bloqueio.

Para o especialista, a técnica é perfeita para o tratamento do estresse. "De acordo com a teoria oriental, o corpo possui pontos-gatilho específicos relacionados ao estresse. Com a pressão sobre esses pontos, a energia volta a fluir com facilidade pelo corpo, resultando na sensação de

alívio e na diminuição do estresse, logo, das doenças provenientes dele", ressalta.

Hoje, a técnica é reconhecida pelo Ministério da Saúde e indicada para prevenir e tratar várias doenças, tais como: dores na coluna vertebral, nas articulações, insônia, dormências, inchaços nos pés e nas mãos, tensão pré-menstrual, asma, constipação, cólicas menstruais, espasmos musculares, stress, ansiedade, doenças cardíacas, dores de cabeça, sinusite, paralisia facial, esgotamento físico, alterações musculoesqueléticas, bronquite e fadiga. De acordo com Ruiz, os benefícios são percebidos tão logo a massagem é finalizada. "O shiatsu, depois de desbloquear os pontos-gatilho, proporciona o alívio imediato da dor local, agindo sobre o aspecto emocional, proporcionando bem-estar, elevando a qualidade de vida e do sono", relaciona.

Uma pesquisa divulgada pela Faculdade de Medicina da USP no ano passado comprovou a eficácia do Shiatsu para aliviar as dores crônicas em diversas partes do corpo, principal sintoma da fibromialgia, uma síndrome reumática que atinge entre 2 e 5% da população mundial, ainda sem causas definidas e que interfere significativamente na qualidade de vida dos pacientes. Ainda que a amostra seja considerada limitada, a fisioterapeuta e autora do estudo, Susan Yuan, considera os resultados promissores pela melhora em quase



todas as variáveis estudadas.

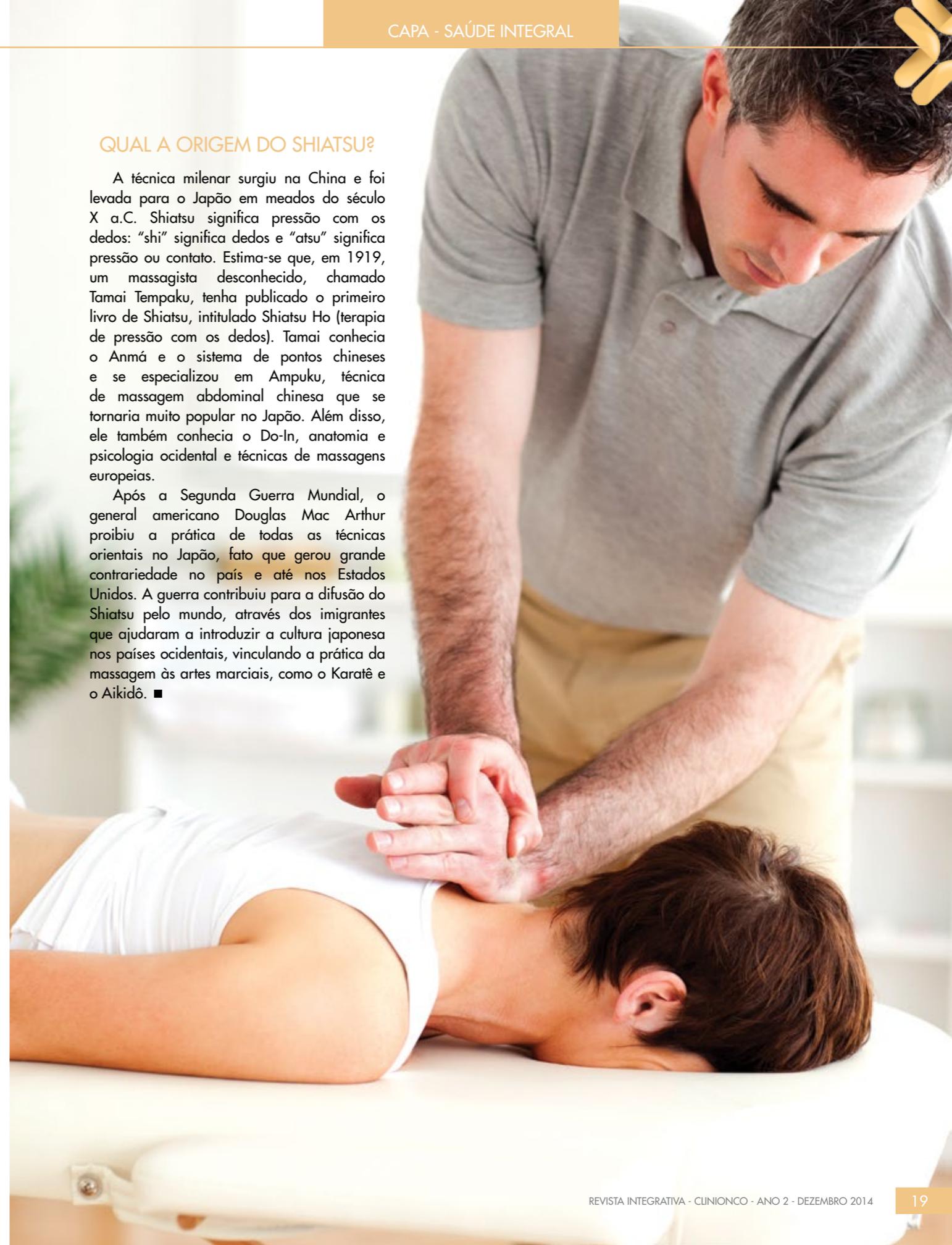
Não existem contraindicações para a sua aplicação, apenas é preciso o bom-senso do terapeuta no atendimento de pacientes mais sensíveis à dor, tais como idosos, portadores de osteoporose e gestantes (posição de atendimento). Quanto a esse último grupo, o terapeuta precisa ter pleno conhecimento dos pontos-gatilho, tendo em vista que alguns pontos podem estimular o parto.

O Shiatsu é uma experiência de harmonia entre corpo, mente e o ambiente em que vivemos, e as massagens frequentes estimulam a mente a estar mais alerta e criativa. Como em toda a terapia complementar, é aconselhável que o praticante seja um profissional qualificado, para que as massagens não sejam aplicadas em partes inadequadas para preservar o respeito ao massageado. Esta é uma das muitas terapias de auxílio na terapêutica médica e fisioterápica, sendo relatado como uma das mais compensadoras experiências terapêuticas em dias tão atarefados e estressantes como os atuais.

QUAL A ORIGEM DO SHIATSU?

A técnica milenar surgiu na China e foi levada para o Japão em meados do século X a.C. Shiatsu significa pressão com os dedos: "shi" significa dedos e "atsu" significa pressão ou contato. Estima-se que, em 1919, um massagista desconhecido, chamado Tamai Tempaku, tenha publicado o primeiro livro de Shiatsu, intitulado Shiatsu Ho (terapia de pressão com os dedos). Tamai conhecia o Anmá e o sistema de pontos chineses e se especializou em Ampuku, técnica de massagem abdominal chinesa que se tornaria muito popular no Japão. Além disso, ele também conhecia o Do-In, anatomia e psicologia ocidental e técnicas de massagens europeias.

Após a Segunda Guerra Mundial, o general americano Douglas Mac Arthur proibiu a prática de todas as técnicas orientais no Japão, fato que gerou grande contrariedade no país e até nos Estados Unidos. A guerra contribuiu para a difusão do Shiatsu pelo mundo, através dos imigrantes que ajudaram a introduzir a cultura japonesa nos países ocidentais, vinculando a prática da massagem às artes marciais, como o Karatê e o Aikidô. ■





ACUPUNTURA

Abordagens integrativas que valoriza a relação medico-paciente diminuem o consumo de remédios e cuidam do bem-estar do paciente, além da doença.

Dra. Ivone Chiao
Médica Anestesiologista e Acupunturista

Acupuntura já se consagrou como método eficiente para aliviar dores. Agora embasada por pesquisas científicas suas aplicações começam a se expandir.

Esta é uma modalidade terapêutica que tem sido praticada na China há mais de 4000 anos. No Brasil, tornou-se especialidade médica reconhecida pela Associação Médica Brasileira desde 1998. Atualmente, segundo o Ministério da Saúde, o SUS oferece mais de 850 mil sessões anuais, entre os mais de 900 estabelecimentos

que prestam serviço. E as consultas também cresceram. De 2007 a 2012, aumentaram 429% na rede pública.

Esse avanço do método que está ocorrendo é consequência de algumas transformações. A primeira foi uma demanda crescente por técnicas que melhoram a saúde sem a necessidade de recorrer a remédios. E a segunda é que a medicina finalmente encontrou métodos para avaliar cientificamente o efeito das agulhas no organismo.

As pesquisas se dividem em duas áreas. Uma avalia como a técnica alivia os desconfortos nas diversas patologias e a outra elucidada os mecanismos neurofisiológicos por meio dos quais a inserção das agulhas em pontos específicos promove a cura e o alívio de sintomas.

Ocorre ativação na rede neuronal responsável pelo controle motor e sensorial e inclui estruturas como a insulina e o tálamo. Desativa-se a rede formada pelos sistemas límbico, paralímbico e neocortical. Nela está o córtex cingulado posterior. Essas áreas estão relacionadas ao

processo de dor. A acupuntura sobre elas desencadeia a liberação de várias substâncias, entre outras os opióides (que dão analgesia e reduzem o processo inflamatório) e a serotonina que é responsável pela comunicação entre os neurônios e associado ao alívio da dor.

Estudos usando exames de imagem cerebral mostraram também que o corpo libera diferentes substâncias de acordo com a região onde as agulhas são inseridas.

A acupuntura é indicada no tratamento de diversas doenças ou sintomas, já que apresenta efeito analgésico, anti-inflamatório e relaxante muscular, além de promover imunidade e agir na reabilitação das sequelas do derrame cerebral. Também apresenta efeito calmante, antidepressivo leve e cicatrizante. Como em qualquer outro tratamento médico, a acupuntura pode apresentar limitações. Por exemplo, não trata o câncer, mas pode melhorar a dor, depressão, falta de apetite, náusea, vômitos e outros desconfortos pela quimioterapia, radioterapia. Por outro lado, há lesões musculares e dores de cabeça que podem ser tratadas com resultados muito satisfatórios.

Alguns estudos têm mostrado de forma clara os benefícios da acupuntura. Em 2012 pesquisadores do Memorial Sloan Kettering Cancer Center, analisaram quase 18 mil pacientes com **dores crônicas**: nas costas, ombros ou pescoço, dor de cabeça crônica e osteoartrite. Quem optava pela acupuntura, em

conjunto ou não com o tratamento convencional, apresentava melhoras rápidas e significativas.

A **depressão e distúrbios mentais** foi outro estudo realizado pela Universidade de York, no Reino Unido, com 755 pessoas com graus moderados e severos da doença. A metade adicionou ao tratamento com remédios algumas sessões semanais de acupuntura ao longo de 3 meses, os outros ficaram só com os antidepressivos ou iniciaram com psicoterapia. A gravidade da doença diminuiu mais entre os participantes de acupuntura.

O uso da acupuntura no controle de **náuseas e vômitos** em mulheres com câncer de mama também foi testado por uma equipe americana do Instituto Nacional de Saúde. 104 mulheres foram convidadas a participar do estudo. Metade tomou apenas os medicamentos convencionais enquanto que as outras fizeram também acupuntura. Durante o estudo, o primeiro grupo sentiu náuseas 15 vezes por dia em média, enquanto o grupo da acupuntura foi de 5 vezes.

Com tanta pesquisa sendo publicada, a acupuntura deixou

de ser uma coisa de outro mundo. O bom das agulhas é que não há contraindicações. E pode ser o tratamento principal ou complementar. As abordagens integrativas valorizam a relação medico-paciente, diminuem o consumo de remédios e cuidam do bem-estar do paciente, além da doença. ■

AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NO SISTEMA PÚBLICO BRASILEIRO

Em 2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), no Sistema Único de Saúde (SUS), foi adotada pelo Ministério da Saúde com o objetivo de conhecer, apoiar, incorporar e implementar terapias como Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura, Homeopatia, Fitoterapia, Medicina Antroposófica e Termalismo/Cromoterapia. Além de prevenir agravos e promover a recuperação da saúde, com ênfase na atenção básica, voltada para o cuidado continuado, humanizado e integral. O documento final da política foi aprovado por unanimidade pelo Conselho Nacional de Saúde e consolidou-se, assim, a PNPIC no SUS, publicado na forma das Portarias Ministeriais nº 971 em 03 de maio de 2006, e nº 1.600, de 17 de julho de 2006.

Em Porto Alegre, são oferecidos atendimentos na área da homeopatia e acupuntura. Para incentivar a política no município, houve a criação de cargos e concursos nas áreas da homeopatia, acupuntura, fitoterapia e farmacêutico homeopata, além da liberação de percentual da carga horária dos profissionais especializados para atendimento nestas áreas até a criação dos cargos. Também foi promovido o acesso aos medicamentos homeopáticos e fitoterápicos através de uma análise da necessidade das regiões, fortalecendo a implantação das farmácias de manipulação conforme legislação vigente.

Locais onde os serviços podem ser encontrados na capital:

Centro de Saúde Modelo – homeopatia, acupuntura e farmácia de homeopatia
Endereço: Av. Jerônimo de Ornelas, 55 – Santana

Centro de Saúde Santa Marta – homeopatia
Endereço: Rua Capitão Montanha, 27 – Centro

Santa Casa de Misericórdia
Endereço: Rua Professor Annes Dias, 295 - Centro

Hospital Cristo Redentor
Endereço: Rua Domingos Rubbo, 20 - Cristo Redentor

Instituições que oferecem outros serviços:
CEREST – Centro Regional Saúde do Trabalhador
Centro de Saúde IAPI
UBS Restinga
Unidade Pequena Casa da Criança





PREVENÇÃO DO CÂNCER: UM CAMINHO POSSÍVEL

Dr. Rafael Castilho Pinto
Coloproctologista e Coordenador do Centro de Prevenção da CliniOnco

A pesquisa em prevenção vem se desenvolvendo muito nos últimos anos e nos mostrando que prevenção de câncer é possível e está ao nosso alcance.

Trazemos aqui as novidades apresentadas na XIII Conferência Anual em Pesquisa de Prevenção de Câncer, realizada pela *American Association for Cancer Research (AACR)* em New Orleans, Estados Unidos que ocorreu entre os dias 28 de outubro e 01 de novembro. Este é o mais importante congresso na área de prevenção em câncer e reúne os mais conceituados médicos e pesquisadores do setor.

Um dos pontos principais abordados foi o tema da **obesidade, diabetes, síndrome metabólica, insulina** e sua relação com o câncer. Foram apresentadas pesquisas mostrando um entendimento mais apurado dos mecanismos pelos quais estas alterações estimulam o crescimento celular e o aparecimento do câncer. Os tumores mais relacionados a estas alterações são os de endométrio, intestino e mama. Estratégias como a perda de peso, dietas menos calóricas e até mesmo o uso de medicações para o tratamento da diabetes como a Metformina estariam associadas à diminuição da incidência e ao melhor prognóstico destes tumores.

Outro tema relacionado à

obesidade abordado foi o **fator epigenético**, que regula a ativação de nossos gens. Pesquisas mostram que filhos de pais obesos teriam maior predisposição à obesidade, sendo ela mais precoce e com alterações metabólicas que predispoem ao aparecimento de doenças como o diabetes, o câncer e doenças cardiovasculares. Alterações na gestação como má-nutrição materna, baixo peso ou peso excessivo ao nascer também aumenta o risco de doenças no futuro.

Foi também apresentado foi o impacto do **sedentarismo e da atividade física** no risco de câncer. **O sedentarismo e o número de horas que as pessoas passam sentadas teria um impacto significativo em tumores como intestino, endométrio e pulmão. A realização de atividades físicas regulares foi mostrada como fator protetor nestes mesmos tumores assim como na mama, próstata e estômago.**

A **prevenção primária** do câncer de mama foi alvo de muita discussão. Estratégias de prevenção focadas na adolescência. Atividade física, dieta adequada e restrição do uso

de álcool nesta faixa etária parecem ter o maior impacto para prevenir o desenvolvimento da doença.

Novos estudos tentam compreender a relação da **microbiota intestinal** e o desenvolvimento de tumores, especialmente do intestino. A qualidade da flora intestinal é influenciada desde a infância, amamentação adequada e boa alimentação nos primeiros três anos de vida são importantes para seu desenvolvimento saudável. Foram mostrados estudos que identificaram micro-organismos que estão presentes em maior ou menor quantidade na flora intestinal de pacientes com câncer, os quais poderiam contribuir nas defesas ou na formação e progressão dos tumores, podendo ser futuros alvos para prevenção e tratamento.

As estratégias de **rastreamento** dos tumores foram amplamente debatidas: Sobre o câncer de mama salientou-se a necessidade de utilização da **mamografia**, mas que é preciso aumentar sua qualidade e estratificar grupos de risco para iniciar ou não exames mais precocemente. Em relação ao câncer de intestino mostraram-se ótimos resultados das

campanhas de prevenção e do aumento do uso da **colonoscopia**, levando a diminuição significativa da incidência e da mortalidade por estes tumores. Ao que se referiu ao câncer de pulmão está se consolidando a necessidade de rastreamento com **tomografias computadorizadas de baixa dose** para fumantes e ex-fumantes como método de detecção precoce.

Tema como **poluição do ar**, relacionado ao câncer, começa a ser melhor compreendido e pesquisas já identificam substâncias responsáveis por danos do DNA celular que levam a câncer, áreas de maior risco a exposição, profissões mais afetadas e épocas do ano onde o impacto é maior.

Riscos e benefícios do uso de

cigarros eletrônicos também foram destaque, mostrando que estes são efetivos para a diminuição ou cessação do tabagismo, mas ainda não há uma definição de seus riscos a longo prazo, tanto como cancerígenos ou como porta de entrada para novos fumantes, além da controvérsia se deve ser permitido seu uso em locais onde o fumo é proibido.

Até mesmo o **sono, a regulação do nosso ciclo circadiano**, tem influência significativa no risco de câncer. Os principais estudos nesta área mostram que tumores como mama, intestino, endométrio e pulmão, assim como obesidade e doenças cardiovasculares, têm sua incidência aumentada principalmente após 15 anos de trabalho noturno e que perfis individuais de sono, os cronotipos,

interferem neste risco. Demonstrou-se que pessoas que naturalmente deveriam dormir mais cedo e acordar mais cedo, cronotipo diurno, têm maior risco de desenvolver estas doenças.

Sendo assim, as informações disponíveis ratificam que o câncer é uma doença que pode ser prevenida e tratada com mais facilidade nos dias de hoje. Além disso, o conhecimento científico na área da prevenção evoluiu de maneira muito significativa nas últimas décadas. É essencial que a divulgação e a implementação destas medidas de prevenção e rastreamento sejam efetivas, para que possamos alcançar o objetivo de diminuir a incidência e obter melhor resultados nos tratamentos do câncer. ■



PROXIMIDADE COM O VERÃO REQUER O USO FREQUENTE DO PROTETOR SOLAR

Alta radiação que caracteriza a estação mais quente do ano exige cuidados diários com a pele, mesmo em dias nublados e com temperaturas mais amenas.



Com a chegada das altas temperaturas ao Estado, a preocupação com o aumento dos casos de câncer de pele volta a preocupar especialistas. Apesar de o filtro solar ser indispensável o ano todo, é com a proximidade do verão que cresce a necessidade de os gaúchos estarem cada vez mais atentos ao uso diário desse recurso para proteção da pele.

O câncer de pele é definido pelo crescimento anormal e descontrolado das células que compõem o tecido cutâneo. Os tumores de pele podem ser divididos em não-melanoma e melanoma (forma mais grave da doença). Segundo estimativa do Instituto Nacional de Câncer (INCA), para 2014, a região Sul é a que apresenta maior estimativa de novos casos câncer de pele em homens e mulheres no Brasil, pois, somente

neste ano, são esperados 13.500 novos casos não-melanoma e 800 novos casos de melanoma.

Conforme a médica dermatologista da CliniOnco, Thaís Grazziotin, a população do sul do Brasil está mais predisposta a desenvolver esta doença por apresentar com maior frequência fatores de risco genéticos e ambientais. "Os estados da região sul apresentam maior proporção de indivíduos de pele, cabelos e olhos claros, em virtude da influência da colonização europeia. Além disso, a região Sul recebe uma das maiores concentrações globais de radiação ultravioleta durante os meses de verão. É frequente em nossa população o relato de exposição solar intensa nesse período do ano sem proteção adequada, com alta frequência de queimaduras solares. Fatores genéticos vem sendo estudados na

população do RS e parecem estar relacionados a um risco adicional de desenvolvimento de câncer de pele, em especial, de melanoma", alerta a especialista.

Outros fatores de risco também podem ser relacionados a esse tipo de tumor. Indivíduos que tomaram muito sol ao longo da vida sem proteção adequada têm um risco aumentado para câncer de pele. A exposição solar tem efeito cumulativo, ou seja, quanto mais queimaduras solares a pessoa sofreu durante a vida, maior será o risco. Histórico familiar, além de idade avançada, também podem contribuir para o desenvolvimento desse tipo de câncer.

PREVINA-SE!

Na opinião da dermatologista, a educação para medidas de prevenção deve ser estimulada desde a infância: "A prevenção primária como a proteção individual contra a luz solar é altamente efetiva. Deve-se estimular o uso de filtro solar e proteção física como chapéus, camisetas e roupas adequadas para a prática de atividades de trabalho, lazer e esportes ao ar livre. As crianças devem ser especialmente protegidas, e a exposição solar controlada quanto aos horários de maior radiação ultravioleta e as demais medidas de fotoproteção. A prevenção secundária consiste na detecção precoce de lesões malignas e pré-malignas através do reconhecimento de lesões suspeitas pela população", ressalta Thaís.

FIQUE ATENTO ÀS PINTAS OU SINAIS ANORMAIS

Algumas características que indicam as pintas preocupantes. Elas podem ser classificadas pela regra ABCD, utilizada pelos dermatologistas:

Assimétricas: a metade da pinta não "casa" com a outra metade;

Bordas irregulares: elas são dentadas, chanfradas, com sulcos;

Cor: a coloração não é a mesma em toda pinta, há diferentes tons de marrom, preto e, às vezes, azul, vermelho ou branco;

Diâmetro: a pinta tem mais de 0,5 cm (embora médicos diagnostiquem melanomas bem menores).

No caso de manchas suspeitas na pele, procurar um especialista é fundamental para que se possa oferecer um diagnóstico preciso, além do melhor tratamento. ■



CUIDADOS ESPECIAIS DURANTE A QUIMIOTERAPIA

Com o propósito de fornecer informações pertinentes e específicas aos pacientes que realizam o tratamento do câncer, a equipe multidisciplinar desenvolveu uma série de orientações que contribuem para minimizar os efeitos da quimioterapia e auxiliar nos cuidados durante e pós-tratamento. Nesta edição, nossa equipe disponibiliza importantes informações sobre as praticidades e cuidados relativos aos infusores portáteis.

INFUSOR PORTÁTIL: SEGURANÇA E QUALIDADE DE VIDA

Os infusores portáteis representam um grande avanço na qualidade de vida do paciente oncológico.

São utilizados para infusão contínua de quimioterápicos, principalmente nos protocolos para tratamento de cólon e reto.

O formato compacto possibilita ao paciente o uso domiciliar, mantendo suas atividades diárias enquanto recebe o medicamento, dispensando a internação hospitalar e reduzindo o risco de infecção.

O funcionamento dos infusores portáteis é mecânico, ou seja, dispensa o uso de pilhas, baterias ou fontes elétricas. Existem dois tipos de mecanismos de infusão: Sistema de barras e molas, e elastoméricos. No sistema de barras e molas o medicamento é inserido em um equipo que é acomodado entre as duas metades do infusor, onde as

molas exercem pressão, levando à infusão contínua do medicamento. A taxa de infusão é definida pelo restritor de fluxo que pode variar de 0,5 ml/h a 10 ml/h dependendo do protocolo prescrito pelo médico assistente. Nos infusores elastoméricos o medicamento é inserido no elastômero de silicone e a resiliência do silicone expulsa o medicamento do seu interior promovendo a infusão, assim como o infusor de molas a taxa de infusão é definida pelo restritor de fluxo.

Para esta modalidade de tratamento é necessário o implante de um cateter totalmente implantado, também conhecido por Port-a-Cath. Este cateter é uma via de acesso segura e permanente que não requer cuidados domiciliares e sua interferência na autoestima é mínima, já que o dispositivo não se exterioriza. O implante do cateter é realizado por um médico cirurgião sob anestesia local e sedação para conforto do paciente.



A instalação do infusor é realizado pela enfermeira, que através de técnica estéril punciona o port-a-cath com agulha de hubber (específica para este tipo de cateter). Para proteção e fixação da agulha utiliza-se curativo transparente. Com este é possível o banho de chuveiro. Já o banho de imersão em banheiras ou piscinas, não está indicado. Além disso, é importante evitar atividades que envolvam movimentos intensos de membros superiores,

como por exemplo, natação ou levantamento de peso.

O infusor portátil é descartável, discreto, leve e pode ser acomodado na cintura através de uma pochete. Cada paciente pode e deve encontrar uma forma de adaptar o uso do infusor às suas atividades diárias, sem comprometer o sucesso e a segurança do tratamento, garantindo a qualidade de vida.

CONTATE O CENTRO DE TRATAMENTOS NAS SEGUINTE SITUAÇÕES:

- Problemas com o curativo do cateter, pois este garante o posicionamento correto da agulha no cateter, bem como limpeza da região: descolamento da película, reação de pele (coceira, vermelhidão) ou presença de secreção/ sujidade;
- Tração acidental da agulha do cateter;
- "Vazamento" de fluidos ou secreção pelo pertuito da agulha;
- Edema ou dor na região do cateter;
- Percepção de não diminuição no volume do infusor (verificar se não houve fechamento acidental de clamps ou "dobra" no sistema);
- Reações inesperadas (febre, dor, falta de ar...).

CONTATO:
enfermagem@clinionco.com.br ■

RT: Dra. Adriana Corsetti - CRORS 12920

ODONTOLOGIA

INFORME INSTITUTO PURICELLI



SAÚDE GERAL E MANIFESTAÇÕES BUCAIS

As manifestações bucais funcionam como um sistema de alarme e podem ser os primeiros sinais e sintomas de doenças ou alterações em sua saúde geral. A boca funciona como uma barreira física local de defesa imunológica contra patógenos. Por isso, pacientes imunossuprimidos apresentam, com frequência, alterações na cavidade bucal como petéquias, ulcerações, manchas arroxeadas, edema gengival e sangramento, alterações no posicionamento ou mobilidade dentária. Em casos de Leucemia, por exemplo, constituem-se nas primeiras manifestações clínicas da doença, fazendo com que o seu reconhecimento por um cirurgião-dentista resulte em um encaminhamento ao onco-hematologista para um tratamento precoce. Da mesma forma, uma situação digna de atenção, é o aparecimento de sinais e sintomas bucais decorrentes de doenças autoimunes, cujo tratamento, baseado no uso de corticóides e outros fármacos, leva ao aparecimento de manifestações estomatológicas importantes.

Outro quadro clínico com manifestação na cavidade bucal é a avitaminose. Dentre elas incluem-se a gengivite, doença periodontal e escorbuto bucal, que estão associadas ao acúmulo de placa bacteriana, bem como a deficiência de vitamina C, acarretando em um quadro inflamatório nos tecidos de proteção e sustentação dos dentes. Hemorragias nos tecidos bucais podem estar associadas tanto a quadros inflamatórios como também as deficiências de vitaminas C e K. Queilites (fissuras nas comissuras labiais), glossites (atrofia das papilas linguais provocando um aspecto liso da língua) e estomatites, são manifestações orais associadas a deficiências de vitaminas do complexo B.

Preste atenção às lesões que não cicatrizam em até 15 dias. Procure por orientação profissional com um cirurgião-dentista, promovendo um melhor prognóstico e qualidade de vida.

Leia mais:
<http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/tiposdecancer/site/home/boca/sintomas>

Equipe Técnica

Jéssica Cerioli Munaretto - CRORS: 14451
Juliana Jasper - CRORS: 18151
Renata Stifelman Camilotti - CRORS: 18910

Quintino Bocaíuva, 465 -90440-510 - Porto Alegre/RS - Brasil
(51) 3222-6767 / (51) 3395-2769 - Contato 24h: (51) 9878-0670



Foto: Fernanda Souza

ACREDITAÇÃO: UM PASSO RUMO À EXCELÊNCIA

O presidente da Federação dos Hospitais e Estabelecimentos de Saúde do RS (Fehosul), Cláudio Allgayer, fala sobre Acreditação Hospitalar e os impactos na qualidade aos serviços de saúde.

RI - Em geral, qual a importância da Acreditação para as instituições de saúde?

Dr. Allgayer - As instituições, ao aderirem a um sistema de certificação de qualidade em saúde, demonstram ao mercado a sua preocupação predominante com a segurança dos serviços prestados. Os pacientes podem ter a certeza de que aquelas instituições acreditadas estão em constante aperfeiçoamento, buscando alcançar elevados níveis de excelência assistencial e de gerenciamento.

RI - Quais são os diferenciais desse reconhecimento para o mercado?

Dr. Allgayer - A Acreditação tem caráter eminentemente educativo, voltado para a melhoria contínua. Está amplamente difundida nos EUA, sendo condição básica para qualquer estabelecimento de saúde americano. No Brasil, estamos avançando bastante, e as organizações de saúde, sejam hospitais ou clínicas, públicas ou privadas, têm conquistado ganhos relevantes, principalmente pelo "atestado" de compromisso com processos efetivos que aumentam a segurança do paciente. Em geral, o desenvolvimento do estabelecimento de saúde acontece pela sensibilização e adoção de uma nova mentalidade, e os processos de Acreditação, sejam nacionais ou internacionais, são fundamentais para alcançar resultados assistenciais que impactam favoravelmente no negócio.

RI - Como podemos avaliar a qualidade dos serviços em saúde diante de uma exigência cada vez maior pela padronização de processos?

Dr. Allgayer - A padronização é um aliado do gestor e do corpo clínico, pois permite um controle maior das variáveis que influenciam a entrega dos resultados. Assim, toda e qualquer padronização auxilia na diminuição de erros, sejam eles clínicos ou não. A renovação periódica da Acreditação garante a continuidade dos controles de qualidade e a conformidade com os padrões definidos pelo sistema de certificação.

RI - Na visão da Fehosul, o que representa para o segmento a confirmação de mais uma instituição acreditada pela ONA no RS?

Dr. Allgayer - Sem dúvida, é uma notícia relevante para o setor e vai alinhada às modernas estratégias de gestão assistencial adotadas mundialmente. A Acreditação é um caminho sem volta, e este "selo" ajuda a demonstrar a competência da CliniOnco e de seus colaboradores, servindo de exemplo a ser seguido para os demais players do mercado. A FEHOSUL tem a convicção de que esta nova conquista da Instituição irá repercutir positivamente no mercado de saúde gaúcho. A Instituição inova ao entrar em um patamar de assistência ainda mais elevado, reforçando o compromisso já apregoado em sua missão. ■



CLINIONCO CONQUISTA A ACREDITAÇÃO ONA

Com a validação na qualidade dos serviços prestados e foco na melhoria contínua, distinção eleva a clínica entre as principais do segmento no país.

No ano que completa 16 anos de mercado, a CliniOnco conquistou a Acreditação (nível 1) no segmento de clínicas especializadas no tratamento do câncer, certificação concedida pela Organização Nacional de Acreditação (ONA). O reconhecimento entre as maiores instituições de saúde do país representa a validação da qualidade prestada em todos os seus serviços, o que envolve desde a segurança dos procedimentos internos até o compromisso com a melhoria contínua dos processos técnicos e do modelo de gestão.

Tecnicamente, a Acreditação valida a qualidade e a segurança dos clientes em escolher um serviço diferenciado e dos colaboradores em atuarem numa instituição que é reconhecida e homologada. O desafio de uma Instituição Acreditada é assumir o compromisso com a melhoria contínua. O próximo passo deverá ser a busca pelos próximos níveis de Acreditação e a Certificação Internacional.

A conquista deste selo de qualidade representa todo empenho e responsabilidade que cada membro da Equipe CliniOnco assumiu ao levar adiante a missão do atendimento humanizado e de excelência.

Este prêmio é dedicado a todos os colaboradores, médicos, parceiros, fornecedores, prestadores e principalmente aos pacientes e seus familiares.

Para entender as modalidades de acreditação:

- Nível 1 ou Acreditado: a avaliação tem foco na segurança do paciente.

Segurança que será garantida na manutenção da estrutura dos processos, através de políticas institucionais para garantia da estrutura física, pessoas, materiais, equipamentos, fluxos e processos de trabalho (protocolos clínicos), qualidade dos registros e a sustentação de uma cultura para qualidade e segurança.

- Nível 2 ou Acreditado Pleno: analisa cuidadosamente o processo da assistência. A garantia do desenho através da interação entre todos os processos envolvidos no cuidado.

- Nível 3 ou Acreditado com Excelência: amplia a avaliação para o entendimento do uso das informações para tomada de decisão, analisa os resultados e o impacto das intervenções na população atendida, além de ajustar os resultados ao perfil epidemiológico. ■





Centro de Pesquisa Clínica

DESENVOLVIMENTO DE NOVOS FÁRMACOS

Nas últimas décadas, avanços tecnológicos importantes levaram a mudanças significativas na maneira como são desenvolvidas as novas terapias anticâncer nos centros de pesquisa do mundo inteiro. O entendimento da patogênese molecular da doença tem permitido que agentes molecularmente orientados possam agir em alvos altamente específicos, que são diferencialmente expressos ou ativados em células cancerosas, resultando em baixa toxicidade (efeitos colaterais) para o tecido normal.

Recentemente, a descoberta do Resminostat, um inibidor de deacetilase que atua na estrutura do DNA, alterando as propriedades epigenéticas de transcrição das células cancerígenas, teve os resultados publicados em uma importante revista de oncologia, a Clinical Cancer Research. O estudo realizado em Londres contou com a participação ativa do oncologista André Brunetto, integrante da equipe médica da Clinionco. O novo medicamento está ainda em fase experimental em estudos de fase 2 contra diversos tumores, incluindo tumores hepáticos, colorretais e linfomas. Brunetto já atuou em pesquisas para o desenvolvimento de mais de 40 novas medicações durante o seu período de especialização na Inglaterra, onde trabalhou no Hospital Royal Marsden. “É extremamente gratificante poder participar do desenvolvimento de novas drogas contra o câncer e agora vê-las chegando ao mercado”, destaca.

No Institute of Cancer Research, também na Inglaterra, o oncologista atuou como pesquisador na equipe do professor Johann de Bono, um dos responsáveis pelo desenvolvimento da Abiraterona, um fármaco aprovado recentemente pela ANVISA e que está revolucionando o tratamento para o câncer de próstata. Outro medicamento de destaque e que promete repercussão é o Olarib, apresentado por Brunetto e por colegas em 2013 no Congresso Mundial de Oncologia (ASCO) em Chicago, Estados Unidos. Em combinação com quimioterapia em pacientes com câncer de ovário e mama, o Olarib obteve resultados promissores, principalmente naqueles pacientes com mutações no gene BRCA.

Conforme o oncologista, para que o processo de desenvolvimento de novas drogas seja o mais custo e tempo-eficaz possível, os delineamentos de estudos de fase 1 necessitam ser capazes de se adaptar às mudanças e à rápida evolução da biologia molecular e dos avanços tecnológicos. “O fato de se poder integrar e prever o comportamento das células cancerígenas e, portanto, prever o curso natural do câncer e sua resposta aos tratamentos específicos pode revolucionar a maneira como desenvolvemos novas drogas num futuro próximo”, prevê.

ESTUDOS ABERTOS NO CENTRO DE PESQUISA CLÍNICA DA CLINIONCO

MELANOMA

Estudo Fase III para pacientes com MELANOMA operado, que tenham alto risco de recidiva, com a medicação VEMURAFENIB, em caráter adjuvante (profilaxia) vs Placebo

PRÓSTATA

Estudo Fase III com ENZALUTAMIDE para pacientes com tumor de PRÓSTATA resistente a uso de hormonioterapia (resistentes a castração) que não tenham metástases e não podem ter usado Abiraterone.

HEPATOCARCINOMA

Estudo Fase III, com TIVANTINIB, para pacientes com HEPATOCARCINOMA, que tenham falhado ao uso de Sorafenib ou que não tolerem a medicação. Divididos em dois braços: Tivantinib vs Placebo ■

FERNANDA RITZEL 38 ANOS, FARMACÊUTICA

Quanto tempo trabalha na CliniOnco? 10 anos

Motivos para a escolha da sua profissão: penso que o curso de farmácia me atraiu pelo fato que, de alguma forma, ajudaria as pessoas.

Da sua profissão, o que você leva para a sua vida pessoal? Organização e disciplina

Qual foi o ensinamento mais importante que a sua profissão lhe proporcionou? Valorizar as coisas simples e as pessoas que amamos.

Atividades de lazer: passear com meu marido e meu filho

Ações em prol da sustentabilidade socioambiental: em casa ensino meu filho a importância de economizar energia e evitar ao máximo o desperdício de água. Realizo a separação do lixo e utilizo sacos azuis e pretos para colaborar com a coleta seletiva no bairro.

Escritor favorito: Martha Medeiros

Filme preferido: impossível escolher um só, mas Rain Man é um dos meus favoritos.

Música preferida: gosto muito de Comfortably Numb do Pink Floyd.

O que faz para promover sua saúde física e mental? Atividade física e massagem.

Literatura que aprecia: romances e crônicas

Programas favoritos na TV: O Mundo Visto do Céu que eu considero fantástico.

O que faz quando está estressado(a)? Penso positivo.

Pessoas famosas que admira e por quê? Bono Vox pela sua luta contra a AIDS e a fome na África.

O maior sonho que já realizou: o nascimento do meu filho.

O sonho que deseja realizar: vê-lo crescer livre e feliz.

Uma vaidade: cuidar da pele.

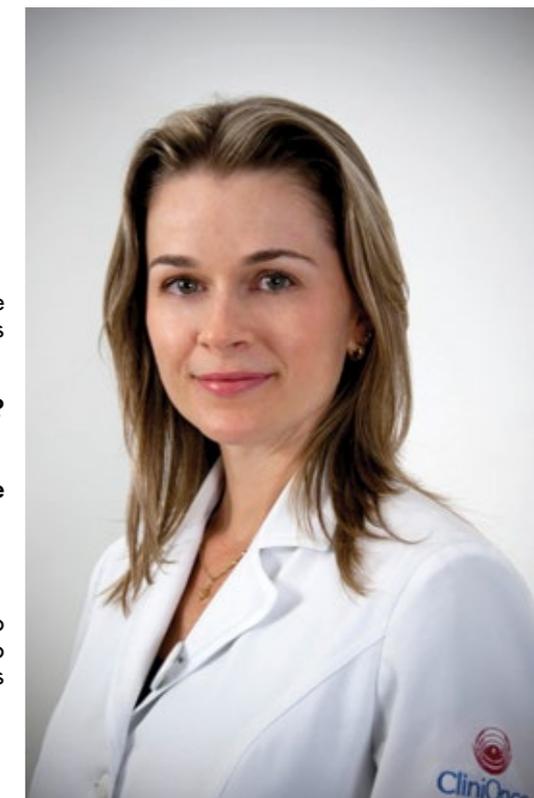
Uma cor: vermelho.

Características que admira nas pessoas: autocontrole.

Que mensagem você gostaria de deixar aos pacientes? Pense positivo. Tenha fé e esperança. O sucesso do seu tratamento depende da maneira como você vai enfrentar esse processo.

Para mim, ser farmacêutica é: ser farmacêutico é ser um agente da saúde constantemente preocupado com o bem-estar do paciente e a qualidade do seu tratamento.

Uma frase. Um lema. Um conselho: a nossa saúde é nosso bem maior. Cuide da sua saúde, pratique exercícios físicos e realize exames preventivos.



Receita de um Feliz Ano Novo...

"Dê amor e carinho e receberá igual ou mais ...
 Tenha a paz no seu coração e voará tão alto que
 jamais será alcançado(a) pelo mal...
 Brinde sem exageros e terá o equilíbrio, a vida...
 Creia que é capaz e alcançará seus objetivos.
 Acredite... uma boa idéia se transformará numa realização...
 Preserve a própria vida e respeite a vida alheia.
 Ame com intensidade. Não tenha medo de alcançar as estrelas.
 E o mais importante dos ingredientes...
 encontre-se com Deus todos os dias...
 assim tudo se tornará muito mais simples e o seu ano será Iluminado!
 Feliz Ano Novo!"

Todos os dias temos muitos motivos para agradecer.

Neste ano que termina...

"Agradecemos especialmente aos pacientes e seus familiares por confiarem em nós e por nos permitir cuidá-los com todo carinho e atenção que merecem;

Agradecemos aos colaboradores, equipe médica, fornecedores, prestadores de serviço, operadores dos planos de saúde, amigos e familiares pela colaboração e parceria;

Agradecemos a Deus pela nossa vida e pela oportunidade de fazer cumprir nossa missão que é prestar assistência Integral e humanizada ao paciente oncológico;

Agradecemos e desejamos a todos um Novo Ano de Paz, Harmonia e muito Amor!"

A direção.

VEM COM TUDO 2015!

POR FLÁVIA MAOLI - ARQUITETA E BLOGUEIRA DO ALÉM DO CABELO

Querido(a) leitor(a)

Mais um ano vem chegando ao fim e é sempre uma época para refletirmos sobre a vida e os rumos que esta tomou. Colocamos tudo na balança e vemos para que lado ela pende: se as alegrias foram mais numerosas do que as tristezas, consideramos um ano bom.

Se você está lendo essa mensagem, é porque provavelmente tem, teve ou ama alguém que está com câncer. Talvez, 2014 tenha trazido más notícias; talvez, o ano esteja indo embora deixando perguntas sem respostas. Talvez, você termine esse ano com tratamento por fazer; talvez, esteja apenas começando a sua jornada contra o câncer; talvez, já tenha terminado. Talvez, você esteja no time da remissão e tenha ouvido do médico aquela palavrinha mágica: CURA. Talvez, não.

De que lado você está? Esse ano foi um ano bom ou ruim para você? Qual o peso que o câncer teve para definir a qualidade da sua vida esse ano?

Eu, por exemplo, comecei 2014 com péssimas notícias. Depois de ter me submetido a um transplante de medula óssea em outubro de 2013, em janeiro descobri que meu tratamento não havia funcionado. Em um primeiro momento, fiquei desesperada, sem acreditar que pudesse ser um ano bom - como poderia se logo nos primeiros dias já havia recebido uma notícia tão triste?

Porém, como já sou veterana quando se trata de câncer (lá se vão quatro anos desde o primeiro diagnóstico!) decidi não perder o controle nem a calma. Resolvi relaxar e seguir minha vida, aceitando fazer um novo tratamento, indicado pela equipe médica. Decidi levar um dia de cada vez, tentando ser feliz, controlar a ansiedade e evitar me estressar.



Um dia de cada vez, o ano foi acontecendo. Em resumo, esse ano eu: criei o Projeto Camaleão: Autoestima contra o câncer; abri uma micro empresa para o blog Além do Cabelo; estou prestes a lançar minha loja virtual; ministrei dez palestras - sendo uma delas um TEDx, evento internacional para divulgar boas ideias; preparei workshops; fiz um curso de consultoria de imagem; viajei para São Paulo, Rio de Janeiro, Curitiba e Florianópolis; fui indicada a dois prêmios; conheci pessoas, fiz novas amizades e fui feliz - muito feliz! E o câncer, onde ficou no meio disso tudo? No lugar dele! Fiz o tratamento complementar de maio a setembro desse ano. Agora, acabado o tratamento, é bola para frente!

Na verdade, "a bola" nunca esteve parada - ou pelo menos, nunca deveria estar. Apesar de o tratamento contra o câncer exigir cuidados e limitar a liberdade do paciente, é fundamental nós seguirmos com nossas vidas - é fundamental colocar o câncer no lugar dele. É claro que existe um período de adaptação à nova realidade depois do diagnóstico, mas não deixe o câncer definir quem você é, se será feliz ou não. Olhe para esse ano que se inicia

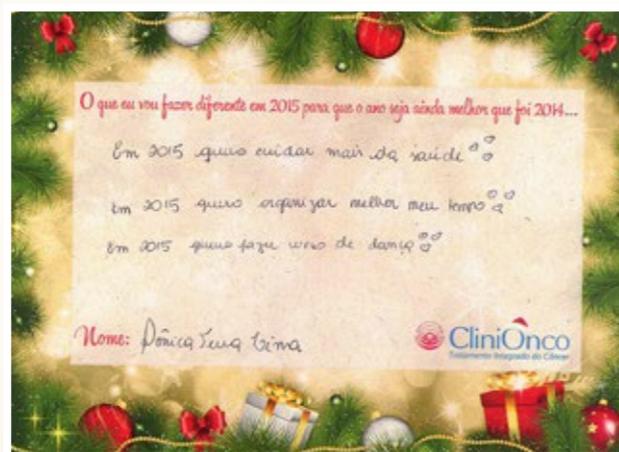
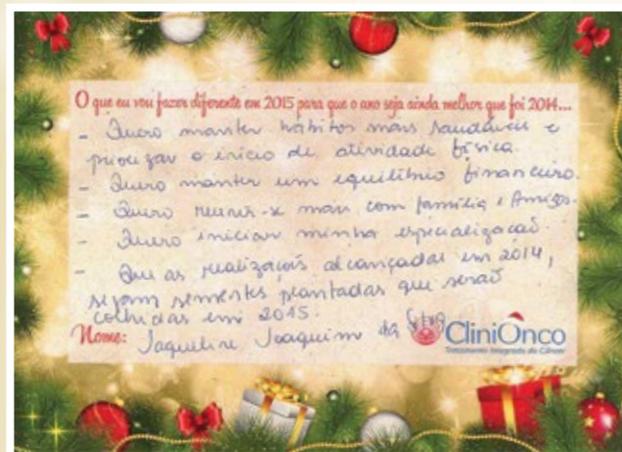
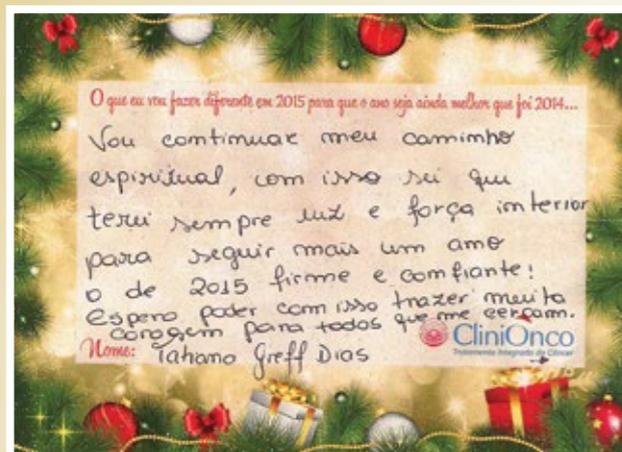
como uma página em branco, e vá colorindo-a aos pouquinhos, dia a dia. Seja curioso pela vida, faça o que lhe dá prazer, viva o hoje. Não gaste seu tempo lamentando pelo que você não pode mudar - aceite o quanto antes e trate de ser feliz do jeito que você é, com a vida que você tem.

Comecei este ano acreditando que esse ano tinha tudo para ser triste, e estou terminando-o extremamente feliz com minha vida e o rumo que as coisas tomaram. O ano de 2014 foi, sem dúvida, um ano muito bom para mim. Não sei se o próximo ano será tão bom, torço muito para que seja - a única certeza que tenho é que vou fazer minha parte para ser feliz! Você promete fazer a sua? Então abra os braços e diga:

VEM COM TUDO 2015! ■

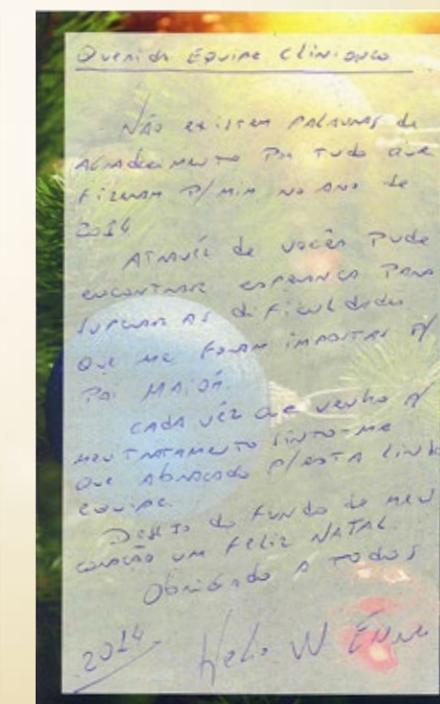
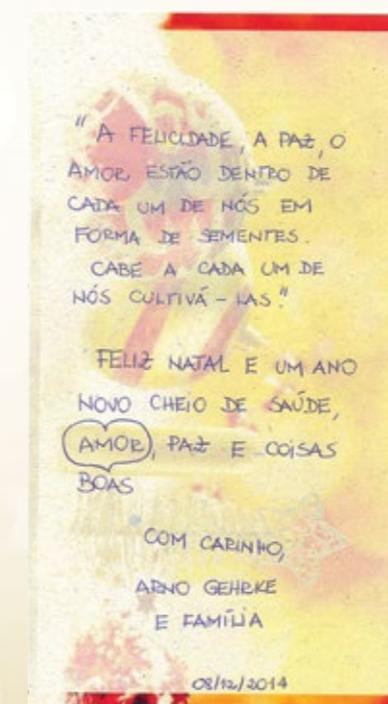
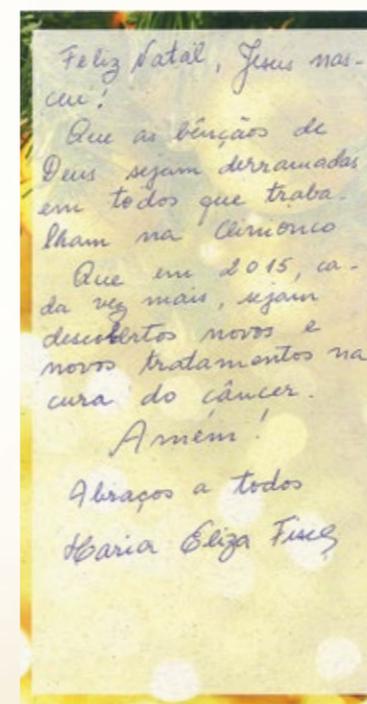
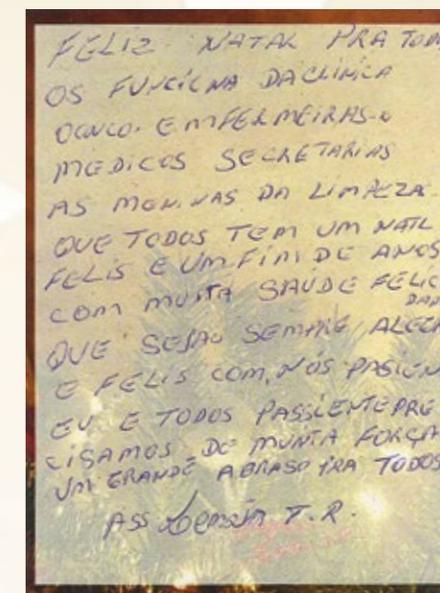
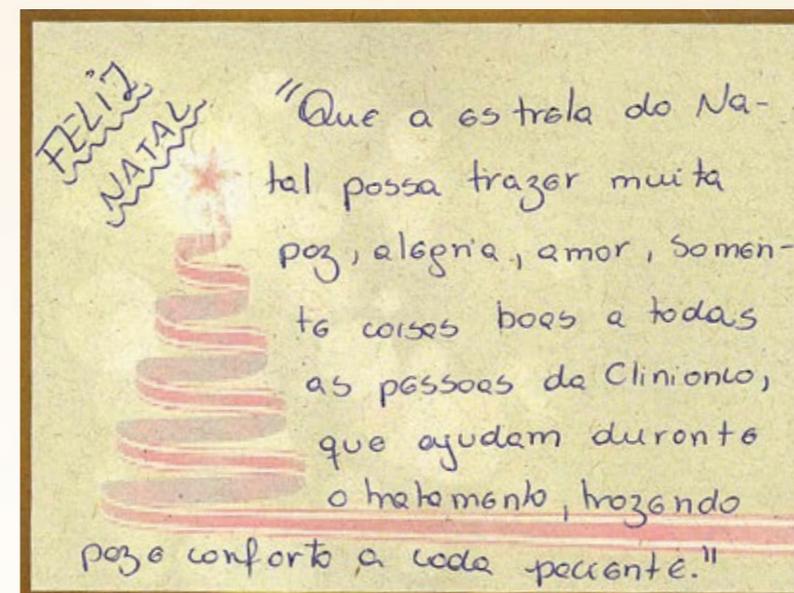
MENSAGENS DOS COLABORADORES

Compartilhamos com vocês os desejos de alguns dos colaboradores da CliniOnco para o ano de 2015.



MENSAGENS DOS PACIENTES

Os pacientes do Centro de Tratamentos da CliniOnco deixaram suas mensagens de final de ano em nosso mural. Compartilhamos com vocês algumas delas:





Essa sessão é destinada aos pacientes para narrarem suas histórias e depoimentos. Nesta edição apresentamos o depoimento de Viviane Mengarda, 41 anos, casada e mãe de Giovanna.

MOVIDA PELA PAIXÃO

Existem cenas, muitas vezes, recriadas em filmes, novelas, seriados... e que um dia passam a ser reais, sendo vividas e sentidas na vida real. Uma dessas cenas pode ser a de uma mulher jovem, tomando banho e, de repente, ao tocar-se para fazer o autoexame, encontra algo que não deveria estar ali. Foi exatamente como aconteceu comigo. Naquele segundo, o mundo parou. Eu tocava e tocava e tocava... para me certificar de que realmente eu havia encontrado algo que não deveria estar ali, era algo real, não algo da minha cabeça. Me senti incrédula, naquele momento, de frente para o espelho, com um pouco de medo, mas eu achava que era apenas um cisto. Eu havia feito mamografia e ecografia mamária 10 meses antes a pedido do meu ginecologista. Os exames estavam normais e eu liberada para voltar a repeti-los, após os 40 anos. Com a ajuda do meu anjo ginecologista, em 12 dias eu já havia feito todos os exames e ele me dava a notícia tão temida.

Naquele dia 24/05/2011, eu passei a ser uma pessoa com uma doença grave, um câncer ductal infiltrante de 8mm invadiu minha vida e queria roubá-la de mim. E agora? Passei por todas as fazes em uma

noite... Negação, medo de morrer, esperança de um resultado errado. Imaginei meu velório, imaginei até mesmo outra mulher vivendo a minha vida ao lado do meu marido, criando minha filha, na época com apenas 3 anos...fui ao fundo do poço. Acho que foi necessário esta noite de terror, pois ela me mostrou de que forma eu ia me posicionar diante do que estava por vir. Decidi que eu me entregaria à equipe que eu havia escolhido, saberia o suficiente para ser uma paciente responsável e participativa, mas deixaria a carga deles o meu futuro. Eu passava a fazer parte do time do "outros" e, naquele momento, a vida saiu do seu curso e eu era inserida em um mundo novo, alternativo. Comecei a trilhar um caminho que é identificado, com uma frase batida, mas que é a mais real... Só quem passa sabe!

Em 13 dias, descobri o nódulo. Já tinha a cirurgia marcada para retirada do quadrante e exame de linfonodo sentinela. Tudo correu bem e o sentinela, no ato cirúrgico, teve resultado negativo. Mas depois de ser fatiado em milhares de fragmentos, foi constatado que aquele tumor de apenas 8mm, já havia invadido minha axila, o que resultou em uma mudança de planos. Eu faria quimioterapia

e uma nova cirurgia. Hoje, quando lembro de tudo, me parece incrível a minha atitude. Não me abalei com a segunda má notícia, se era assim que seria a luta, pois bem, eu estava pronta e a postos!

O que realmente me preocupava era minha filha, a visão que ela teria de mim e como nós passaríamos por este processo, pois não existem receitas, cada um vive de uma forma, não existem super-heróis, apenas pessoas lutando para viver, pois não tem escolha, ou encara ou se entrega, cada um tem a sua visão da situação. O câncer é também uma doença individual, cada indivíduo tem o seu câncer e no meu caso, a minha motivação o meu alicerce era meu marido e minha filha. Fui movida pela paixão e amor que sinto por eles e desta forma, tentei tornar a situação a mais descomplicada possível, para mim e para eles.

As transformações causadas pelo tratamento são assustadoras. Tem dias que você não se reconhece, o câncer te desafia o tempo todo, mas você é quem decide se vai dar o que ele quer. O câncer não é uma divindade, é uma doença e eu não daria mais créditos do que ela merecia, eu continuaria em pé, inteira e me apegava ao sentimento de

que passaria e passou.

A ciência e a medicina nos mostram todos os dias que existe sim esperança e que o câncer pode ser superado eu acredito nisso, sonho com o dia que o câncer não irá mais acabar com sonhos, com alegrias, com vidas que ainda tem tanto a oferecer.

Mas nem tudo no câncer é sombrio. Hoje, com as redes sociais, o caminho tornou-se menos solitário, pois podemos dividir nossas dúvidas, tristezas e alegrias com outras pacientes. Nós nos organizamos em grupos onde as participantes são pacientes em tratamento, ou já estão curadas estes grupos fazem grande diferença em todo o processo. Eu participo e ajudo a moderar dois grupos, o "Amigas do Peito", que é um grupo nacional que conta com milhares de mulheres espalhadas pelo país, que foi fundado pela Marina Maior, médica que foi diagnosticada com câncer aos 33 anos e o "Gaúchas de Peito", que reúne as pacientes do Rio Grande do Sul.

A principal função dos grupos é o apoio, amizade e a troca de experiências. Nos grupos sempre se tem a garantia de que alguém vai te

responder, seja o que for que você perguntar, seja qual for o sentimento que esteja em teu coração naquele momento. Nos grupos dificilmente existem julgamentos, pois embora cada uma tenha uma realidade, o problema enfrentado é o mesmo e isso nos une, une tanto que esta amizade ultrapassa o campo virtual, tornam-se amizades, amizades fortes, que engrandecem, que te estimulam. Amizades necessárias que fazem muita diferença e acabam por necessitar de uma convivência, assim criamos os encontros e aqui em Porto Alegre, nos vemos com regularidade, sejam em almoços, festas temáticas, um rápido café, ou reuniões familiares.

Já o Amigas do Peito, que é um grupo nacional, o encontro acontece 2 vezes por ano em uma cidade escolhida pelas participantes. Já realizamos 5 encontros. Estas festas que começaram pequenas, hoje são megaeventos. Em outubro, Porto Alegre foi a sede do ENAP – Encontro Nacional das Amigas do Peito e foram 3 dias de muita energia, de muita alegria que nunca esquecerei em minha vida. A cumplicidade, a alegria de cada olhar, as lágrimas de esperança, os abraços,



emoções potencializadas, por quem sabe que a vida é um bem raro e que dura muito menos do que deveria.

Hoje, prestes a completar 3 anos do término das "quimios", eu tenho minha vida de volta, uma vida normal, cheia de sonhos. Hoje sinto que estou de volta. Se tenho medo de um dia a doença voltar? Às vezes, mas trato de pensar em outra coisa, pois meu medo não vai mudar o meu futuro e terei que conviver com isso por toda minha vida. Vida, a qual espero que seja muito longa. ■

Sinta-se
sempre
linda.

PERUCAS
A PARTIR DE
R\$ 399,00

POP4U
HD
PERUCAS&APLIQUES



I SEMINÁRIO: BIOÉTICA, DIGNIDADE E PSICO-ONCOLOGIA

Evento reuniu renomados especialistas em filosofia e psicologia, além de médicos, para falar sobre suas experiências na área oncológica

No dia 14 de novembro, a CliniOnco, em parceria com a Sociedade Brasileira de Psico-Oncologia (SBPO) realizou o I Seminário Bioética, dignidade e psico-oncologia. Na ocasião, autoridades científicas palestraram sobre o cenário do câncer, os tratamentos, os índices de mortalidade, a importância da família no processo de recuperação, o quanto a transparência e a sinceridade solidificam os laços entre profissionais da saúde e pacientes, além de abordar os cuidados paliativos para pacientes terminais. A abertura do seminário foi feita pela presidente regional da SBPO e mestranda em Psicologia Oncológica, **Carolina Seabra**.

O psicólogo do Centro de Psico-oncologia da CliniOnco, **Cristiano Pereira de Oliveira**, fez suas considerações sobre dignidade, eutanásia em pacientes terminais e defendeu a decisão de morrer com dignidade na mão do próprio paciente e que essa escolha deveria ser feita individualmente e respeitada pela sociedade.

A Doutora em filosofia e sociologia, **Ana Carolina Fonseca**, da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre- UFCSPA, trouxe explicações sob a ótica filosófica do respeito à autonomia dos pacientes. Ressaltou que é importante ter empatia e analisar as escolhas das pessoas. Para uma tomada de decisão, é imprescindível que o indivíduo tenha ciência de seu estado de saúde e suas condições de futuro, bem como as dificuldades de a autonomia ser acatada, o que, de acordo com a filósofa, é compreensível no caso dos familiares que podem não aceitar a decisão do paciente de cessar a vida.

A enfermeira **Rosmari Vieira**, do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, e o médico **Rodrigo Castilho**, da Santa Casa de Misericórdia de Porto Alegre, ministraram a palestra sobre cuidados paliativos em pacientes terminais. Também abordaram sobre a importância dos medicamentos que não agridem a qualidade de vida, a inclusão de práticas prazerosas para o doente e seus familiares, o elo entre os profissionais da saúde e os pacientes, visando a confiança entre as partes com o objetivo de controlar o estado emocional do indivíduo e de sua família.

Os psicólogos Cristiano Oliveira, da CliniOnco, e Carolina Seabra, da SBPO, deram sequência ao evento discutindo sobre a importância da comunicação assertiva entre profissionais da saúde e pacientes. Defenderam a

verdade nos diagnósticos ruins, como tumores terminais e as opções de controle da doença.

A PhD em psicologia social, **Tânia Rudnicki**, do Instituto Superior de Psicologia Aplicada-ISPAP, e o oncologista da CliniOnco, **Ricardo Moacir**, voltaram ao assunto do apoio da família e as tomadas de decisões diante da situação do diagnóstico delicado de um câncer. Eles ressaltaram o quanto a doença sobrecarrega as emoções e alertaram para a manutenção dos relacionamentos sadios entre todos.

O evento foi encerrado pela discussão da geriatra da CliniOnco, **Elizabeth Luz**, e o psicólogo **Lucas Bandinelli** a cerca das dificuldades de separar o emocional do racional quando o diagnóstico de câncer é confirmado. Até quando vale a pena se submeter aos tratamentos longos e sofridos quando o paciente já está em idade avançada, bem como o apoio psicológico na aceitação da condição.

O objetivo do encontro foi a atualização de temas voltados para profissionais que atuam na área da psicologia sobre aspectos de julgamento e tomada de decisão no contexto do tratamento do câncer. O evento contou com participação expressiva dos profissionais das áreas da psicologia, enfermagem, farmácia, nutrição e médica.



Plateia do Seminário.



Psicólogo Cristiano Oliveira palestrando.

DATAS COMEMORATIVAS



Outubro Rosa



13 de Outubro
Dia do Fisioterapeuta e
Terapeuta Ocupacional



14 de Outubro
Dia Mundial de
Lavar as Mãos



18 de Outubro
Dia do Médico



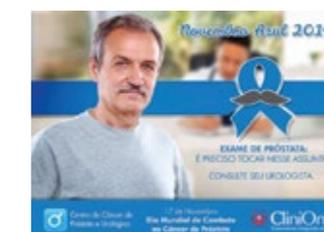
25 de Outubro
Dia Nacional da Saúde Bucal
e do Dentista



27 de Outubro
Dia Nacional de
Controle da Obesidade



Novembro Azul



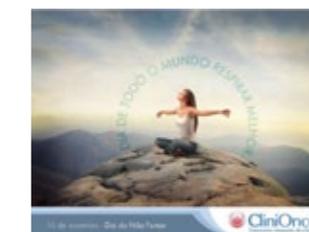
17 de Novembro
Dia Mundial de Combate
ao Câncer de Próstata



24 de Novembro
Dia Nacional de Combate
ao Câncer de Pele



23 de Novembro
Dia de Combate
ao Câncer Infantil



16 de Novembro
Dia do Não Fumar



27 de Novembro
Dia Nacional de Combate
ao Câncer

ENCONTRO NACIONAL AMIGAS DO PEITO

O Encontro Nacional das Amigas do Peito, teve sua primeira edição na capital gaúcha. Com objetivo de reforçar a importância da prevenção do câncer de mama, segundo tipo mais frequente no mundo, o grupo Amigas do Peito, constituído por pacientes e ex-pacientes que dialogam por meio das redes sociais, realizaram o seu 5º encontro nacional no dia 18 de outubro, na sede da ADVB em Porto Alegre. O evento contou com palestras de especialistas em saúde sendo um dos integrantes, o Dr. Rafael Castilho Pinto da CliniOnco que abordou a Prevenção Geral do Câncer. A clínica foi uma das apoiadoras da iniciativa.



Mulheres reunidas no encontro.



Encerramento do evento.

FISIOTERAPIA E SAÚDE DA MULHER

No dia 22 de outubro, a Fisioterapeuta Iara Rodrigues realizou na Empresa Mediscan - Medicina por Imagem a palestra "Fisioterapia e a Saúde da Mulher" para todos os colaboradores. Abordou sobre a saúde da mulher em geral, alterações e patologias do universo feminino, com ênfase no câncer de mama.



Fisioterapeuta Iara Rodrigues e colaboradores da Mediscan.

CHÁ ROSA

No dia 23 de outubro, o Grupo OncoArte esteve presente no "Chá Rosa" promovido pelo Banco Central e dedicado aos colaboradores e parceiros da instituição.

O evento iniciou com um bate papo da paciente Marta Ilha, vitoriosa convidada, que deu seu depoimento acerca de sua experiência com o câncer de mama. Iara Rodrigues, fisioterapeuta e coordenadora do OncoArte, deu orientações e dicas acerca de cuidados com a saúde e prevenção de doenças, com ênfase no câncer de mama.

Após o bate-papo e orientações, o OncoArte apresentou o número "Maria, Maria", emocionando os presentes. O evento foi finalizado com um delicioso chá.



Grupo OncoArte no Chá Rosa.

PALESTRA REDE BRASIL

Dia 23 de outubro, a médica mastologista do Centro de Câncer de Mama da CliniOnco, Dra. Kenia Borghetti realizou a palestra sobre Câncer de Mama na empresa Rede Brasil a convite da equipe da Segurança de trabalho.



Dra. Kenia Borghetti palestrando.

APRESENTAÇÃO NO MINISTÉRIO DA FAZENDA

No dia 29 de outubro, o Grupo OncoArte apresentou-se com o musical "Maria Maria" no Ministério da Fazenda. A apresentação se foi em prol da campanha de prevenção e detecção precoce motivada pelo Outubro Rosa.



Grupo OncoArte no Ministério da Fazenda.

CLINIONCO MOBILIZADA NO OUTUBRO ROSA

A CliniOnco, ao longo do mês de outubro, desenvolveu várias campanhas em alusão ao Movimento Outubro Rosa nas redes sociais, jornais impressos, sites, entrevistas na mídia e conscientização ao público interno de colaboradores. A cor rosa predominou os acessórios e roupas dos colaboradores durante o mês.



Colaboradores CliniOnco.

PALESTRAS CLINIONCO

A CliniOnco promove palestras à comunidade como objetivo de conscientizar e disseminar as informações relacionadas aos hábitos saudáveis que podem contribuir positivamente na prevenção da doença, principalmente do câncer.

As palestras são gratuitas e poderão ser agendadas no marketing@clinionco.com.br

COMBATE AO TABAGISMO

No dia 06 de outubro realizamos, em parceria com o Shopping Total, a palestra sobre Tabagismo com nossa pneumologista do Centro de Câncer de Pulmão e da Unidade de Combate ao Tabagismo, Dra. Beatriz Gehm Moraes. Foi abordado questões sobre o que seria tabagismo, por que é tão difícil largar esse vício, se existe tratamento e como ocorre, se vale a pena parar de fumar e o porquê e questões sobre fumante passivo.

PREVENÇÃO DO CÂNCER

No dia 28 de outubro, o médico coordenador do Centro de Prevenção, Dr. Rafael Castilho Pinto promoveu a palestra sobre Prevenção do Câncer, na Cabergs - Caixa de Assistência do Banco do Estado do Rio Grande do Sul e no dia 03 de dezembro palestrou sobre Prevenção do Câncer na empresa Yara Brasil Fertilizantes.



Palestra na Cabergs.



Palestra na Yara Brasil Fertilizantes

ONCOARTE

No dia 08 de novembro ocorreu o Chá Fisiomama promovido pelo Grupo OncoArte que apresentou o seu novo trabalho intitulado "Tente outra vez".

O evento ocorreu na sede da AMA (Associação Madre Augusta) no Colégio Sévigné do Bom Jesus.



Encerramento da apresentação.

CURSOS E CAPACITAÇÃO INTERNA

HIGIENIZAÇÃO

*No dia 21 de novembro, foi realizado o "Treinamento de capacitação e aperfeiçoamento em higienização clínica" com a enfermeira Ana Luiza da Johnson Diversey. A capacitação trouxe para a equipe de higienização da clínica atualidades de produtos e técnicas para limpeza.



Enfermeira Ana Luiza da Johnson Diversey.

BRIGADISTAS



Treinamento prático da equipe de brigadistas.

Nos dias 28 e 29 de novembro ocorreu o Treinamento de Brigadista da equipe da CliniOnco que tem por objetivo proporcionar aos participantes conhecimentos básicos sobre prevenção, isolamento e extinção de princípios de incêndio, técnica de primeiros socorros, bem como adequar a empresa à legislação específica. Os participantes receberam aula teórica no Auditório da clínica e participaram do treinamento prático na clínica e no centro de treinamento dos bombeiros em Alvorada/RS



Tenente Oliveira fazendo demonstração.



Equipe brigadistas CliniOnco.

GERENCIAMENTO DE RESÍDUOS



Eng. Elaine Cristine realizando treinamento na CliniOnco

O Treinamento de Gerenciamento de Resíduos foi realizado no dia 11 de dezembro com a engenheira da empresa Aborgama (Abonos Orgânicos Maldonado) Elaine Cristine Scheffer. O objetivo do treinamento foi promover a conscientização dos colaboradores para a realização correta da segregação dos resíduos gerados na CliniOnco.

O evento ocorreu em dois turnos abrangendo todos os colaboradores.

PREVENÇÃO DO CÂNCER

SEMANA DA PREVENÇÃO DO CÂNCER

A CliniOnco promoveu iniciativas alusivas ao Dia Nacional de Combate ao Câncer (27).

Para alertar sobre os riscos do câncer relacionados a fatores como a obesidade, o tabagismo e o sedentarismo e estimular a prevenção, a CliniOnco realizou a Semana de Prevenção ao Câncer, com ações que iniciaram no dia 24, com o Highlights da Prevenção, encontro científico, ministrado pelo coordenador do Centro de Prevenção da CliniOnco e que trouxe as novidades da XIII Conferência Anual em Pesquisa de Prevenção de Câncer, realizada pela *American Association for Cancer Research (AACR)* em New Orleans, Estados Unidos, culminando com a



Caminhada Saudável, que antecedeu ao Dia Nacional de Combate ao Câncer, na quarta-feira dia 26, às 18h30, no Parque Moinhos de Vento. O objetivo foi de alertar para a prevenção dos fatores de risco para o câncer e sobre a importância da atividade física para evitar a enfermidade. As fisioterapeutas da CliniOnco Iara Rodrigues e Greice Verza estiveram orientando a caminhada e o alongamento da atividade. Este evento contou com o apoio da Mediscan – Centro de Excelência em Medicina Diagnóstica e da Nestlé Health Science.



Dr. Rafael Pinto no Highlights da Prevenção



Coquetel do Highlights da Prevenção



Alongamento da Caminhada Saudável.



Caminhada Saudável. no Parque.



Equipe reunida para realizar a caminhada.

HIGHLIGHTS

17/11 - HIGHLIGHTS EM TUMORES HEPATO-BILIARES E PÂNCREAS

Palestrantes: Dr. Antônio Nocchi Kalil, médico cirurgião do aparelho digestivo da Clinionco e chefe do serviço de Cirurgia Oncológica da Santa Casa de Porto Alegre/RS
Local: Auditório da CliniOnco

18/11 - HIGHLIGHTS DO CÂNCER DE MAMA

Palestrante: Dr. Jeferson Vinholes - Oncologista clínico e diretor técnico da CliniOnco
Local: Auditório da CliniOnco

25/11 - HIGHLIGHTS DO CÂNCER DE RIM E TUMOR NEUROENDÓCRINO

Palestrante: Dr. Jeferson Vinholes - Oncologista clínico e diretor técnico da CliniOnco
Local: Auditório da CliniOnco

01/12 - HIGHLIGHTS DO CÂNCER GINECOLÓGICO

Palestrante: Dra. Fernanda Nascimento - Centro de Oncologia Clínica da CliniOnco
Local: Auditório da CliniOnco

REUNIÕES CIENTÍFICAS

UTILIZAÇÃO DE MEDICAMENTOS OPIÓIDES NO CONTROLE DA DOR RELACIONADA AO CÂNCER

A CliniOnco recebeu, no dia 03 de novembro, o médico anesthesiologista João Marcos Rizzo para uma conversa sobre "O uso de opioides de liberação lenta para o controle da dor". Conforme Rizzo, "os analgésicos opioides são os mais importantes e eficientes no combate à dor dos pacientes. Apesar da eficiência em dores agudas ou crônicas, eles são cercados de tabus e são subutilizados. Os medicamentos opioides agem mediante sua ligação com os receptores de opiáceos, que são altamente concentrados nas áreas do cérebro que controlam a dor e as emoções.". Participaram do evento, médicos e membros da equipe multidisciplinar da CliniOnco.



Dr. João Rizzo



Dr. Jeferson Vinholes e Dr. Ernani Rhoden com representantes da Janssen-Cilag.

AVANÇOS NO MANEJO DO CÂNCER DE PRÓSTATA

Com base nos temas discutidos na última reunião internacional da European Society for Medical Oncology (ESMO), realizada em Madri, na Espanha, o diretor técnico da CliniOnco, o oncologista Jeferson Vinholes, promoveu o encontro médico no dia 10 de novembro, que abordou as descobertas mais recentes em oncologia sobre o câncer de próstata no mundo inteiro.

CONFRATERNIZAÇÕES

ALMOÇO DOS COLABORADORES

Neste ano, a confraternização dos colaboradores da CliniOnco, que ocorreu no dia 05 de dezembro, no Salão Renânia, da Sociedade Germânia, teve um motivo a mais para celebrar. A conquista da Acreditação Ona e a entrega do certificado oficial a Instituição.

Após o almoço com cardápio do Chef Lúcio, a comemoração se prorrogou até o final da tarde com muitas brincadeiras e danças.

Foi realizado também a confraternização dos aniversários dos colaboradores dos meses de outubro, novembro e dezembro.



Equipe de colaboradores reunidos no almoço de confraternização.



Salão Renânia.



Baltazar, Roberto, Jeferson, Fernando, Luciano, Aline e Fabiana



Marines, Necilda, Sílvia, Luciana, Cristiane, Sônia.



Aniversariantes: Graice, Viviane, Paula, Luciano, Denise, Mirta



Colaboradores na confraternização após almoço.

JANTAR DA EQUIPE MÉDICA

A confraternização da equipe médica da CliniOnco ocorreu no dia 16 de dezembro no Restaurante Chez Phillipe.



Dra. Daniele, Dra. Beatriz, Dr. Christian, Dra. Deyse, Dra. Rosemarie, Dra. Janine, Dra. Fernanda, Dra. Cynthia, Dr. Spencer.



Dr. Christian, Dra. Ana Paula, Dr. Julio, Gerson Torres, Dr. Marclei, Dr. Jeferson, Dr. Weston



Dr. Julio, Dr. Kalil, Dra. Jalise, Dra. Simone, Dr. Rafael, Dr. Geraldo, Dr. Cleber

NATAL DAS CRIANÇAS DA CLINIONCO

No dia 20 de dezembro, ocorreu o Natal dos filhos dos colaboradores da CliniOnco no espaço de festas infantis Toys Festas. Os pequenos foram presenteados pelo Papai Noel e tiveram uma tarde de muitas brincadeiras e diversão com seus pais e amiguinhos.



EVENTOS CULTURAIS E SOCIAIS

SARAU ARTÍSTICO

A 8ª edição do tradicional Sarau Artístico ocorreu no dia 12 de dezembro no Auditório da CliniOnco e contou com apresentações de música e dança de pacientes e parceiros. A diretora da CliniOnco Sandra Rodrigues fez a apresentação do evento.

O objetivo do sarau é proporcionar um espaço para que pacientes, familiares e colaboradores da clínica possam mostrar seu lado lúdico com apresentações artísticas.

Neste ano, contamos com a linda apresentação das irmãs Elisabete Rocha, Laura Lemos e Eunice Michel. A emoção tomou conta quando Elisabete cantou e tocou "Como é grande meu amor por você" num gesto de gratidão a toda equipe da clínica pelos meses em que se tratou aqui. O testemunho e agradecimento de sua irmã a equipe CliniOnco e sua mensagem de Natal também emocionou muito.

Em seguida tivemos o prazer de ver cantando novamente a paciente Ondina Bomfim acompanhada pelo arquiteto Jonas Badermann no teclado.

Para finalizar, foi apresentado o novo número de dança do Grupo OncoArte intitulado "Tente Outra Vez" encantando a todos. Em seguida, encerraram o Sarau 2014 nos reportando aos anos 70 com uma mensagem de amor e de muita alegria com seus vestuários da época embaladas com muito som e música.



Encerramento do Sarau.



Elisabete Rocha.



Sandra Rodrigues.



As Irmãs Eunice, Laura e Elisabete.



Apresentação "Tente outra vez".



Encerramento Boogie Cogie - Grupo OncoArte.



Ondina Bomfim e Jonas Badermann.



Público presente no Sarau.

BAZAR DE NATAL

O tradicional Bazar de Natal ocorreu no dia 19 de dezembro na Casa CliniOnco e contou com a exposição e venda de materiais artesanais confeccionados por nossos pacientes, colaboradores e parceiros.



Expositoras do bazar.

REUNIÃO DE ENCERRAMENTO DO ANO

No dia 10 de dezembro ocorreu a Reunião Geral de encerramento do ano de 2014 da CliniOnco.

Na abertura da reunião foi destacado a conquista da Acreditação ONA e um agradecimento especial a todos os colaboradores pela participação neste processo. Os novos projetos para a reacreditação já estão sendo elaborados e serão compartilhados em breve com todos.

Em seguida foram apresentados os resultados da Pesquisa de Clima e de Comunicação Interna da clínica realizada com os colaboradores no mês de novembro. O grande destaque ficou com os resultados positivos de satisfação geral com índice de 96%.

O Diretor Executivo Gerson Torres, falou sobre a importância que cada membro da equipe tem na construção e aperfeiçoamento da empresa e destacou que o mais importante é as pessoas se sentirem felizes e terem prazer e satisfação em trabalhar na clínica. Comunicou também a distribuição de resultados que contemplará a todos os colaboradores.



Colaboradores na reunião de final de ano.

NATAL SOLIDÁRIO

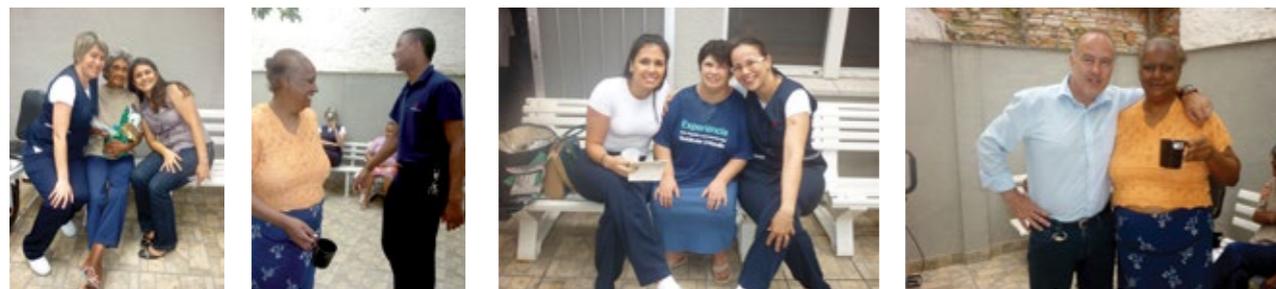
Nos dias 12 e 17 de dezembro foi realizado o tradicional Natal Solidário da CliniOnco.

Cada colaborador adotou uma idosa e uma criança para presentear-las. As doações foram realizadas na Sociedade Emanuel, Associação Comunitária Santa Rita de Cássia e na ação da comunidade na Vila Coqueiros. Para a realização da festa de confraternização contamos com o apoio dos seguintes parceiros: Badermann Arquitetos, Panvel Farmácias, Interprocess, Confeitaria Dona Ines, Laboratório Mediscan, Instituto Puricelli, Santo Forte Fitness, Lyon Estacionamento.

A CliniOnco agradece aos colaboradores e equipe médica que fizeram parte dessa iniciativa

NATAL DAS IDOSAS

No dia 12 de dezembro, a festa do Natal Solidário ocorreu na Sociedade Emanuel.



Lucimar e Aline entregando presente.

Jefferson animando a ação.

Natália e Cláudia entregando presente.

Fernando na confraternização das idosas.

NATAL DAS CRIANÇAS

No dia 17 de dezembro as crianças da Associação Santa Rita de Cássia da Vila Bom Jesus e da Vila Coqueiros receberam os presentes doados pelos colaboradores e parceiros.



Presentes entregues pelo Papai Noel.

Crianças da Associação Santa Rita de Cássia.

Colaboradores na Associação Santa Rita de Cássia.

Entrega dos presentes na Vila Coqueiros.

ESPAÇO DO LEITOR

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

Sua opinião é muito importante para nós.

PRECISÃO PARA A VIDA

- RESSONÂNCIA MAGNÉTICA
- TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA
- MAMOGRAFIA DIGITAL
- ECOGRAFIA

DENSITOMETRIA ÓSSEA | DOPPLER COLORIDO
 ECOCARDIOGRAFIA | ELETROCARDIOGRAMA
 BIÓPSIAS GUIADAS POR IMAGEM
 LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS

facebook.com/mediscanmedicinadiagnostica

MEDISCAN
 Centro de Excelência em Medicina Diagnóstica

mts

NÓS ACREDITAMOS EM VOCÊS.

AGRADECEMOS A TODOS QUE PARTICIPARAM DESTE PROCESSO.



Colaboradores: Adriana, Aline, Amanda, Ana Alice, Ana Cristina, Baltazar, Camila, Caroline V., Caroline L., Caroline P., Caroline Machado, Caroline Martins, Claudia, Cleni, Cristiane, Cristiene, Daiana, Daniéli, Denise, Eduardo, Elenice, Fabiana, Fabiane, Fabrine, Felipe, Fernanda C., Fernanda R., Fernando, Gabriel, Gisele, Gladis, Greice, Iara, Inajara, Ivonilda, Jaqueline, Jeferson M., Jefferson C., João, Marcela, Jocimar, Juliana R., Juliana H., Lisete, Lisiane, Luciana, Luciano, Lucimar, Luis Roberto, Marines, Miriam, Mirta, Mônica, Namur, Natalia, Natasha, Necilda, Nicole, Patrícia, Paola, Paula, Rafael, Rejane, Sandro, Sara, Shayara, Sylvania, Sirlei, Sirley, Sonia Maria, Tatiana, Viviane.

Onco-hematologistas e plantonistas da clínica: Alessandra, Carlos Eugênio, Christian, Cyntia, Elizabeth, Fernanda N., Fernanda T., Laura, Jalise, Julio, Ricardo e Rosemarie e aos demais médicos dos centros de atendimento.

Pacientes, familiares, parceiros e prestadores de serviços.



PROCESSO DE
ACREDITAÇÃO
CLINIONCO

