revista integrativa

REVISTA DA CLINIONCO • EDIÇÃO 06 TRIMESTRAL • ANO 02 • JUNHO DE 2014

ALIMENTAÇÃO

A saúde está na mesa.

CÂNCER DE INTESTINO

Uma das doenças mais prevalentes da população adulta.

A SUA PERUCA DO JEITO QUE VOCÊ QUER

Cabines exclusivas Atendimento Personalizado

Estrutura completa para customização de sua peruca ou aplique.

Maior estoque do sul do Brasil

- Perucas Naturais e sintéticas
- Especiais p/ quimioterapia e falhas
- Apliques e faixas

- Estacionamento fácil
- Segurança

ESTÉTICA VG Perucas

Shopping Total - 1º piso
Fone: (51) 3018.7053
www.perucasvg.com.br

SUMÁRIO

CÂNCER DE INTESTINO 06

ENTREVISTA DRA. MARLISE MELO
pág. 08

NEOPLASIA COLON E RETO
pág. 10

COLONOSCOPIA
pág. 11

CIRURGIA LAPAROSCÓPICA
pág. 12

ALIMENTAÇÃO 22

ENTREVISTA CONCEIÇÃO TRUCON
pág. 24

COMER BEM SE APRENDE EM SALA DE AULA
pág. 27

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA
pág. 28

AGROTÓXICOS
pág. 30

DISTURBIOS ALIMENTARES
pág. 32

TRATAMENTO 18

INSÔNIA
pág. 18

CÂNCER DE OVÁRIO
pág. 20

E MAIS...

PREVENÇÃO
pág. 14

GESTÃO EM SAÚDE
pág. 16

TERAPIAS COMPLEMENTARES
pág. 36

VIDAS RESSIGNIFICADAS
pág. 34

PERFIL
pág. 38

ENTRETENIMENTO
pág. 39

ACONTECEU
pág. 42

AGRADECIMENTO ÀS CONTRIBUIÇÕES NAS REPORTAGENS E ENTREVISTAS

Dra. Marlise Mello C. M., pág. 8

Dra. Fernanda Nascimento, pág. 10

Dr. Vitor Binda, pag. 11

Dr. Cléber Allem Nunes, pag. 12

Nutri. Cristiane Bueno, pag. 14

Farm. Daniéli Neves, pag. 16

Samanta Dias Dell'Aglio, pag. 17

Psic. Cristiano Oliveira, pag. 18

Dr. Geraldo Gomes Gastal, pag. 20

Dra. Roberta Bressane, pag. 20

Conceição Trucom, pag. 24

Escola Amigos do Verde, pag. 27

Psico. Cristiane Schardong, pag. 27

Dr. Fernando Gerchman, pag. 29

Nutri. Lenice Zarth, pag. 29

Terapeuta Valderez Mello, pag. 34

Luiz Gustavo Pires, pag. 36

O CENTRO DE CÂNCER DE INTESTINO DESTINA-SE AO ATENDIMENTO DOS PACIENTES PORTADORES DE DOENÇAS INTESTINAIS. ADOTE HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS E FAÇA SEUS EXAMES PREVENTIVOS.

CENTRO DE CÂNCER
DE INTESTINO

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

EXPEDIENTE

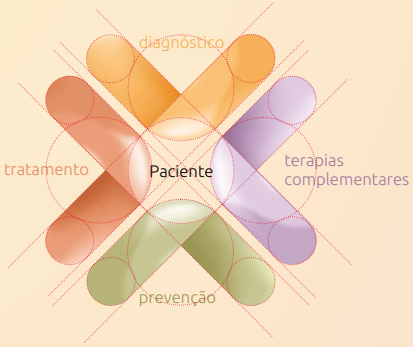
Diretoria da CliniOnco
Diretor Técnico: Jeferson Vinholes – CRM: 16.745
Diretor Executivo: Gerson Alonso Torres
Diretora Assistencial e de Marketing: Sandra Rodrigues

Conselho Editorial: Alexandre Cardoso, Cristiane Bueno, Juliana Hack, Mateus Levandowski e Sandra Rodrigues
Revisão Técnica: Dra. Roberta Casaes Bressani, e Dra. Elizabeth Luz
Revisão de Português: Ma. Amelina Silveira Martins
Jornalista Responsável: Alexandre Cardoso
Marketing: Shayara Torres
Diagramação e Projeto Gráfico: Lucas Coelho
Impressão: Gráfica Ferreira
Fotografia: Walter Rosa e Shutterstock
Apoio e Distribuição: Denise Guterres 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

Produção, Reportagem 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.

"A saude e o bem estar depende da nossa conexao com a vida."

Sandra Rodrigues
Diretora Assistencial e de Marketing

Compreender o universo feminino é tão complexo quanto o próprio ser feminino. Historicamente, a mulher sempre buscou conectar-se com sua essência, a lutar por igualdade de gênero, de profissão e de valorização pessoal. Ela divide o seu tempo com filhos, esposo, trabalho, formação, lazer e claro, um tempinho para as compras, afinal, ficar bonita e no salto, também é função feminina.

Diante de tudo isso, é quase inevitável que negligencie alguns aspectos da sua vida e estes recaem preferencialmente em sua saúde seja ela mental, emocional ou física. Abordar o tema Saúde da Mulher nos pareceu muito pertinente principalmente porque é no mês de março que a sociedade se mobiliza para homenageá-la pelo seu dia, lembrado internacionalmente. A matéria da capa desta edição traz a Saúde da Mulher como foco. O "Bate Papo: a modernidade e os desafios no cuidado da saúde da mulher", promovido pela CliniOnco, deu sustentação às demais matérias desta edição como o panorama do câncer feminino, a sexualidade, a endometriose e a fertilidade temas estes abordados com muita propriedade por profissionais especializados na área. O Workshop "Além do Cabelo", que encerrou a semana de comemorações, levou para o centro das atenções a autoestima e a vaidade de quem passa pelo câncer e vê estes atributos irem literalmente pelo o ralo. A arquiteta e blogueira Flávia Maoli, portadora de Linfoma e idealizadora do Workshop, ensina a estas mulheres que "ter câncer não é uma escolha, bom humor é".

A longevidade, a eterna busca do homem, hoje pautada por pesquisas científicas e experiências em várias áreas, prova que o segredo é simples, no entanto é preciso determinação, reeducação e adoção de hábitos saudáveis ao longo da vida. O tema é apresentado de maneira simples e objetiva através de entrevistas e contribuições dos especialistas.

As atenções hoje, voltam-se para a atividade física, fator preponderante para a qualidade de vida. É na sessão Terapias Complementares que apresentamos os benefícios de uma modalidade focada nos padrões essenciais do movimento humano, o treinamento funcional.

A precisão no diagnóstico das doenças é um referencial de qualidade e eficiência que passou a ser compartilhado por todos os profissionais que tratam o paciente. Neste panorama destacamos o papel do patologista no diagnóstico do câncer de mama através da imunoistoquímica e de testes moleculares.

O tratamento quimioterápico sempre suscitou temor e dúvidas sobre os efeitos colaterais. Nesta edição, inicia-se a apresentação de dicas de cuidados especiais que contribuirão para minimizar estes temores e orientar o paciente em como agir para evitar complicações quanto os efeitos colaterais.

Ao abordarmos o tema da prevenção, destacamos a importância da precocidade na prevenção do HPV, vírus que cerca de 70% das mulheres já tiveram contato. A campanha de imunização em meninas a partir de 11 anos é a mais recente ação preventiva que contribuirá para a redução do câncer do colo de útero.

Para que as incidências dos efeitos adversos ocorridos nas instituições de saúde fossem prevenidos e reduzidos, os órgãos de saúde internacionais e nacionais, definiram seis Protocolos de Segurança, entre eles o de prevenção de queda. Na sessão gestão em saúde é elencada uma série de orientações com o intuito de proteger das quedas, pacientes ou pessoas com certo grau de dificuldade na locomoção.

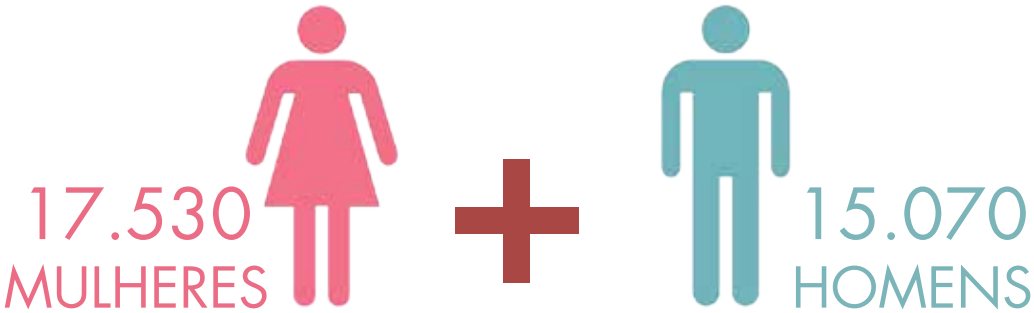
Finalmente, apresentamos, "As Garotas da Capa". Com a proposta de homenagear as mulheres, selecionamos este grupo de "garotas" guerreiras e vitoriosas para ilustrar a capa desta revista. Elas representam a cuidadora/familiar, a paciente, a ex-paciente, a enfermeira, a médica e tantas outras que de alguma maneira têm suas vidas vinculadas com o câncer. Um breve relato de suas histórias e de dicas de bem-estar é apresentado na sessão Perfil.

Dedique sempre uma parte de seu tempo para si mesma. Cuide-se. Valorize a vida. Sorria. E, acima de tudo pratique a gratidão, quando ela for espontânea e verdadeira a vida se mostrará grandiosa e plena!
Esta é a minha contribuição para sua saúde e seu bem-estar.

O câncer de intestino é uma das doenças mais prevalentes entre a população adulta no século XXI

32.600

NOVOS CASOS SÃO ESTIMADOS EM 2014



EM PORTO ALEGRE É O

SEGUNDO

TIPO DE CÂNCER MAIS COMUM EM MULHERES E HOMENS

O DIAGNÓSTICO PRECOCE RESULTA EM **90%** DE CURA.

O CÂNCER DE INTESTINO

Porto Alegre, a capital com a maior incidencia da doença em todo o país.

Muito associado aos hábitos alimentares desregrados, com alto consumo de gorduras e sal - como carnes processadas, embutidos e produtos industrializados com grande concentração de conservantes - o câncer de intestino é uma das doenças mais prevalentes entre a população adulta no século XXI, especialmente nas pessoas acima dos 50 anos de idade, com predominância nos países em desenvolvimento. O que essas nações têm em comum é uma forte tendência ao consumo de alimentos que oferecem rápido preparo ou que se encontram à disposição nos chamados fast foods, reflexos da vida moderna impulsionados pela industrialização e urbanização.

O câncer colorretal é a terceira neoplasia em incidência e mortalidade nos Estados Unidos e na Europa, sendo que aproximadamente 33% dos pacientes diagnosticados morrem em 5 anos. É uma doença grave, porém com um tempo de evolução prolongado, o que permite a descoberta precoce ao utilizar corretamente os métodos de prevenção, como os exames de sangue oculto nas fezes e de colonoscopia.

No Brasil, esse tipo de câncer é o segundo mais incidente entre as mulheres e o terceiro entre os homens. Prevalece entre as populações do Nordeste e Sul do país, com destaque para Porto Alegre, que apresenta o maior percentual de incidência entre todas as capitais brasileiras conforme as estimativas mais recentes do Instituto Nacional do Câncer.

Entretanto, a boa notícia é que o câncer colorretal apresenta resultados muito favoráveis na diminuição de sua ocorrência e da mortalidade quando realizadas as estratégias de prevenção como os cuidados com a alimentação, evitar a obesidade, praticar atividade física regularmente, não fumar, reduzir o consumo de bebidas alcoólicas e ingerir muita água e rastreamento adequadas.

Pesquisas em países que fazem campanhas de prevenção mostram que a mortalidade caiu em torno dos 60%, o que é uma marca muito significativa quando se trata de câncer.

ESFORÇO E DEDICAÇÃO PARA PREVENIR O CÂNCER DE INTESTINO

Nesta edição, em que o câncer de intestino é um dos temas de capa, entrevistamos a presidente da Associação Gaúcha de Coloproctologia e Chefe do Serviço e da Residência em Coloproctologia do Hospital Ernesto Dornelles, **Marlise Mello Cerato Michaelsen**. Ela presidiu a Semana de Prevenção ao Câncer de Intestino e a campanha Maio Laranja, que promoveu a visitação aberta ao público a um modelo de Intestino Gigante entre os dias 28 e 31 de maio no Barra Shopping Sul.

Revista Integrativa - Sabemos que o câncer colorretal, quando descoberto precocemente, tem grandes chances de cura. Qual o papel dos profissionais da saúde diante de uma cultura pouca voltada para a prevenção deste tipo de câncer no país?

Dra. Marlise- O diagnóstico precoce de câncer de intestino leva a taxas de cura de aproximadamente 90%. O papel dos profissionais de saúde é o de mudar essa realidade. Com isso, poderemos modificar a incidência do tumor colorretal que é tão alta, sendo o terceiro tipo mais comum no estado e o segundo na capital gaúcha, tanto em homens quanto em mulheres. Temos o dever de propagar a prevenção, orientar as pessoas e lutar pelos direitos dos doentes. Esse é o principal objetivo de uma campanha de prevenção.

São três os princípios pilares de uma campanha como Maio Laranja: mudança de comportamento e conscientização populacional; rastreamento de câncer e

lesões precursoras; tratamento rápido e acessível a todos. O tumor de intestino pela alta prevalência, por apresentar uma fase assintomática longa e por ter lesões precursoras, é ideal para o rastreamento.

RI- No sistema público de saúde, há uma demora significativa para agendar um exame de colonoscopia. Na sua visão, como essa dificuldade pode ser superada pelas pessoas que não têm acesso aos planos de saúde e a consultas particulares?

Dra. Marlise- Na minha opinião, devemos instituir um exame simples e barato que é indicado para o rastreamento populacional, o sangue oculto nas fezes. Nos postos de saúde, esse exame deve ser solicitado pelos profissionais que atendem nesses estabelecimentos e, em caso de resultado positivo, o paciente deve ser triado para outra unidade que irá encaminhá-lo ao centro que realizará a colonoscopia, sendo que esse procedimento deverá ser feito num prazo pré-estabelecido. Essa é uma sugestão de programa de rastreamento para Porto Alegre. Após feita a colonoscopia, se a pessoa tiver um tumor ele será tratado.

RI- Por que, mesmo sem sintomas, o exame de colonoscopia deve ser feito a partir dos 50 anos de idade? Que efetividade tem esse procedimento para evitar a doença?

Dra. Marlise- A colonoscopia deve ser feita após os 50 anos, por ser esse o período de maior incidência da doença. O tumor de intestino, em fases iniciais, só apresenta sintomas entre 10 e 15 % dos pacientes.

Há vários estudos comprovando que a realização de colonoscopias interrompe a carcinogênese, pois detectamos o pólipo (lesão pré-neoplásica), realizamos a polipectomia (retirada do pólipo) e evitamos que o paciente tenha um tumor maligno ou, ainda, podemos detectar o tumor em fases mais precoces.

Uma publicação recente do New England Journal of Medicine, agora de 2014, afirma que 1% a mais na detecção de pólipos adenomatosos (lesão precursora do tumor colorretal), significa 3% a menos na incidência de câncer colorretal. Isso, em 10 anos, representará 30% a menos de incidência em tumores de intestino, o que é muito significativo. Essa foi a conclusão deste trabalho que comprova a eficiência da colonoscopia na prevenção ao câncer de intestino.

RI- No Rio Grande Sul, especialmente em Porto Alegre, temos as mais altas taxas de câncer colorretal do país. Embora ainda não comprovada cientificamente, você acredita na associação com o consumo de carnes vermelhas devido ao tradicional churrasco gaúcho?

Dra. Marlise- O câncer é uma doença multifatorial e não podemos atribuí-la a uma única causa. Contudo, carne vermelha em excesso, gordura, álcool e as nitrosaminas liberadas no churrasco mais "queimado" são fatores carcinógenos.

RI- O câncer de intestino já é o segundo mais comum no Brasil e temos uma alimentação cada vez mais alinhada com os padrões norte-americanos (gorduras, açúcar, fast foods, etc). Como você enxerga os desafios para prevenir uma doença em franco crescimento?

Dra. Marlise- Para mudarmos essa realidade temos que fazer o que estamos fazendo de forma inédita no estado com as campanhas de prevenção ao câncer de intestino. O Maio Laranja é o começo de um grande movimento de mudança na saúde pública e privada. Mobilizamos a classe e as autoridades. Promovemos várias ações de divulgação em todos os estabelecimentos de saúde, blitzes em hospitais, clubes, praças, escolas e outros locais, além de jornais, revistas e outros veículos de comunicação, convocando as pessoas a participarem da campanha.

NEOPLASIA DE CÓLON E RETO

Dra. Fernanda Nascimento
Oncologista do Centro de Oncologia Clínica da CliniOnco

O QUE É?	• O câncer colorretal abrange tumores que acometem um segmento do intestino grosso, o cólon e o reto; • Nos EUA, aproximadamente, 70% dos tumores se originam no cólon e 30% no reto.
EPIDEMIOLOGIA	• É o terceiro tumor mais frequente no mundo; • No Brasil, esses tumores aparecem em quarto lugar na incidência entre homens e em terceiro entre as mulheres.
FATORES DE RISCO E PREVENÇÃO	FATORES DE RISCO: • Idade acima de 50 anos; • História familiar de câncer colorretal, história pessoal da doença (já ter tido câncer de ovário, útero ou mama); • Doenças inflamatórias do intestino, como retocolite ulcerativa crônica e doença de Crohn; • Doenças hereditárias, como polipose adenomatosa familiar (FAP) e câncer colorretal hereditário sem polipose (HNPCC); • Fatores ambientais: a maioria relacionadas à dieta, como uma dieta calórica, rica em gordura animal ou carnes vermelhas e pobre em fibras, frutas e verduras e baixo consumo de cálcio, a obesidade, o sedentarismo e o consumo de álcool; • Alguns estudos epidemiológicos sugerem que o uso crônico de cálcio, anti-inflamatório não hormonais e estrógeno reduzem o risco de adenoma ou de câncer colorretal. PREVENÇÃO • Detecção e a remoção dos pólipos antes de eles se tornarem malignos; • Dieta saudável e o uso da aspirina.
RASTREAMENTO	• Esses tumores podem ser detectados precocemente através da pesquisa de sangue oculto nas fezes e colonoscopia; • O Instituto Nacional do Câncer (INCA) recomenda que indivíduos com mais de 50 anos sejam submetidos à pesquisa de sangue oculto nas fezes uma vez por ano, e que pessoas com exame positivo sejam submetidas à colonoscopia; • Para indivíduos com histórico familiar ou pessoal de câncer colorretal ou para portadores de retocolite ulcerativa, doença de Crohn, FAP ou síndrome de Lynch, o INCA recomenda procurar orientação médica.
SINTOMAS	• Mudança na hábito intestinal (diarreia ou prisão de ventre); • Desconforto abdominal com gases ou cólicas; • Sangramento nas fezes e sangramento anal; • Pode ocorrer perda de peso sem razão aparente, cansaço, fezes de cor escura, náuseas, vômitos e sensação dolorida na região anal; • Diante desses sintomas, procure orientação médica. A presença deles pode significar ou não um câncer.
DIAGNÓSTICO	• O diagnóstico requer biópsia (exame de fragmento de tecido retirado da lesão suspeita). A retirada do fragmento é feita por meio de aparelho introduzido pelo reto (endoscópio).

COLONOSCOPIA: UM EXAME A SER FEITO

Dr. Vitor Binda
Proctologista do Centro do Câncer de Intestino da CliniOnco

Para você que está lendo esta revista e procurando saber a respeito do que há para viver um tempo maior e da melhor forma possível, aqui existem informações valiosas. Vamos falar sobre como diagnosticar o câncer do intestino grosso, sobre os exames existentes, quando são indicados e como são feitos.

Existem razões para falar em câncer do intestino. Essa é uma doença frequente entre nós e o seu tratamento envolve uma combinação de cirurgia, radio e quimioterapia (igualmente fontes de sofrimento). Além disso, tem-se demonstrado que esta doença pode ser evitada: no cólon, a maioria dos tumores malignos evolui a partir de pólipos (pequenas "verrugas") intestinais que podem ser ressecados, interrompendo seu desenvolvimento.

A indicação da avaliação intestinal pode vir de sintomas como sangramento anal ou mau funcionamento intestinal. Mas os sintomas não são claros o suficiente para servir de alerta. Essa é a justificativa para que a colonoscopia seja proposta a quem nada sente, apenas com o intuito de evitar o surgimento ou diagnosticar precocemente este câncer.

Falando do exame em si, este pode ser dividido em 3 etapas: na primeira, faz-se a limpeza do intestino (restringindo a dieta e usando laxativos), a qual é intensa mesmo nas 6-8 horas antes do exame. Na segunda, o paciente é sedado pelo anestesista ou pelo próprio proctologista e dorme enquanto o cólon é inspecionado e, na presença de lesões de interesse, tratado. A terceira fase é a recuperação, onde até podem restar algumas cólicas em função do ar que foi injetado, mas que em geral é muito tranquila.

É possível que você esteja pensando: sim, mas, existem riscos ou alternativas? Os riscos são maiores quanto maiores são os pólipos a serem retirados (e mesmo assim muito pequenos). E não podemos nos esquecer que também é ai onde o beneficio é maior: essas são as lesões que têm maior risco de malignização no médio prazo. Quanto às alternativas, duas merecem ser citadas: uma delas a colonografia (ou "colonoscopia virtual" – uma tomografia computadorizada de abdome cujas imagens do cólon são recriadas por computador) e a capsula endoscópica (uma pílula que ao passear pelo intestino produz várias imagens da mucosa). Na comparação, entretanto, todos exigem o preparo e apenas a convencional é capaz de fazer não só o diagnóstico, mas também o tratamento das lesões precursoras.

Agora você já sabe um pouco sobre o assunto. Converse com seu médico ou com um especialista desta área. Esclareça dúvidas e perca o receio: os benefícios são claros e estão a o seu alcance.

CIRURGIA LAPAROSCÓPICA

Dr. Cléber Allem Nunes
Médico e cirurgião coloproctologista da CliniOnco

Desde o início dos anos 90, várias publicações científicas têm demonstrado a eficácia e segurança da cirurgia videolaparoscópica para o tratamento das doenças intestinais. Atualmente, encontra-se com suas indicações e limitações muito bem-estabelecidas, inclusive para o tratamento do câncer colorretal.

As intervenções cirúrgicas colorretais podem ser realizadas em todos os pacientes, independente de idade e/ou sexo. A faixa etária do paciente não deve ser considerada uma contraindicação formal, devendo-se apenas levar em consideração se as condições cardiorrespiratórias gerais são compatíveis com a manutenção de pneumoperitônio da cirurgia. Trabalhos recentemente publicados demonstram que a incidência de complicações em pacientes idosos foi menor no grupo operado por via laparoscópica do que no grupo operado por via convencional, inclusive nos casos de obesidade, antes considerada uma contraindicação para o acesso aberto (por cirurgia convencional).

As contraindicações da desta cirurgia são as mesmas inerentes às intervenções convencionais, sobretudo relacionadas às complicações cardiopulmonares.

A literatura tem demonstrado redução nas alterações metabólicas das vísceras intraperitoneais e uma melhor resposta ao trauma na laparoscopia. Essa abordagem para cirurgia colorretal também leva a uma menor perda sanguínea transoperatória que em casos semelhantes por via aberta. Em consequência, há redução do risco de infecção transoperatória com retorno breve do peristaltismo intestinal, possibilitando a ingestão de dieta oral mais precoce e consequente redução do tempo de internação hospitalar.

Nos pacientes com câncer de intestino, a avaliação do espécime cirúrgico (linfonodos, margens cirúrgicas e tamanho da peça) é a mesma na cirurgia por vídeo e na convencional.

Em longo prazo, encontramos benefícios adicionais neste modalidade cirúrgica como menor incidência de obstrução intestinal por aderências, menor incidência de hérnias incisionais e, possivelmente, melhores resultados oncológicos em decorrência da menor supressão do sistema imunológico no momento da cirurgia.

Portanto, os procedimentos colorretais laparoscópicos têm sido considerados seguros pela literatura mundial, possibilitando radicalidade oncológica, tempo cirúrgico próximo ou semelhante ao da cirurgia convencional, menores índices de complicações pulmonares e tromboembólicas, melhor evolução clínica, além de resultado cosmético superior. A análise após 5 anos confirma a segurança oncológica da cirurgia laparoscópica para o câncer de cólon e de reto.

No entanto, as cirurgias colorretais por videolaparoscopia representam procedimentos de média e grande complexidade, exigindo treinamento e habilidade da equipe de cirurgiões e de anestesistas, assim como, requer materiais específicos, os quais permitam não só a realização de procedimentos como também otimizá-los. O uso da cirurgia laparoscópica maximiza os resultados em curto prazo sem comprometer os resultados oncológicos de longo prazo em cirurgiões experientes com o método.

"Redução do risco de infecção transoperatória com retorno breve do peristaltismo intestinal, possibilitando a ingestão de dieta oral mais precoce e consequente redução do tempo de internação hospitalar, são vantagens da cirurgia laparoscópica."

SEGURANÇA, AGILIDADE E COMODIDADE.

SOLUÇÕES NO ACESSO A MEDICAMENTOS ESPECIAIS.

A Remed zela por sua saúde, por isso, está focada em garantir o acesso fácil e seguro ao tratamento. Com equipe especializada, sistemas de monitoramento e logística adequada, o seu medicamento especial chega onde você precisa.

REMED

SOLUÇÕES NO ACESSO A MEDICAMENTOS ESPECIAIS

FALE COM A GENTE:
www.remedsul.com.br
Porto Alegre (51) 3516 9006 | Caxias do Sul (54) 3028 6542

NUTRIÇÃO PRÉ E PÓS-OPERATÓRIA:

O CAMINHO PARA A PREVENÇÃO DE COMPLICAÇÕES

Cristiane Bueno
Nutricionista do Centro de Terapias Complementares da CliniOnco

O paciente submetido à cirurgia sofre alterações metabólicas e fisiológicas que comprometem o seu estado nutricional. Assim sendo, a condição nutricional prévia à cirurgia é de extrema importância, pois influencia positivamente na reversão catabólica inerente ao trauma cirúrgico, na cicatrização e na prevenção de complicações tais como infecções. Os pacientes desnutridos no pré-operatório têm risco mais elevado de complicações no pós-operatório e mortalidade, comparativamente a pacientes com adequado estado nutricional.

A desnutrição é um problema comum à maioria dos pacientes oncológicos submetidos a procedimentos cirúrgicos. Cerca de 50% apresenta perda de peso no diagnóstico, acarretando a diminuição da resposta ao tratamento cirúrgico. Este risco torna-se evidente e fisiologicamente explicado uma vez que o estado nutricional deficitário compromete o normal funcionamento de diversos órgãos, nomeadamente, coração, pulmões, rins e aparelho digestivo. A função imune e a força muscular também se encontram alteradas, o que torna estes pacientes mais vulneráveis a complicações infecciosas e a cicatrização mais lenta.

O tratamento cirúrgico das lesões malignas, principalmente do trato digestivo, pode gerar repercussões nutricionais variáveis conforme a localização do tumor, da extensão da ressecção e das complicações inerentes ao ato/técnica cirúrgica, como por exemplo, fístulas digestivas. Normalmente, no preparo de cirurgias do trato digestivo, o paciente é submetido ao preparo de cólon e a dietas restritivas de baixo aporte calórico-proteico.

O evento adverso cirúrgico, quando presente, pode contribuir para uma depleção do estado nutricional no paciente oncológico. Dentre as condições que necessitam de acompanhamento nutricional adequado, pode-se citar a dificuldade mecânica na mastigação e deglutição das grandes ressecções de área da orofaringe; na esofagectomia pode-se observar diarreia, saciedade precoce e regurgitação; nas gastrectomias há perda do reservatório promovendo a saciedade precoce, má-absorção, deficiência de vitamina B 12, síndrome de dumping, hipoglicemia; nas ressecções intestinais de um modo geral, pode ocorrer prejuízos a absorção de

nutrientes; diarreia, e desidratação; nas ileostomias e colostomias perdas hídricas e desequilíbrio no balanço hidroeletrolítico podem estar presentes e nas cirurgias de pâncreas como nas pancreatectomias, tanto a má-absorção como diabetes melitus podem manifestar-se.

Com isso, a supervisão periódica do estado nutricional deve ter seguimento após a alta hospitalar, sendo necessário adequar a dieta às novas condições do trato digestivo impostas pela intervenção cirúrgica.

A avaliação nutricional e o acompanhamento dos pacientes por um profissional habilitado é de suma importância, tanto na prevenção de complicações quanto na promoção de uma recuperação cirúrgica eficiente.

CURSOS E CONGRESSOS COMO FOCO PARA O APERFEIÇOAMENTO NA FARMÁCIA ONCOLÓGICA

Cerca de 1000 farmacêuticos oriundos dos mais diversos serviços e regiões do país marcaram presença na sétima edição do **Congresso da SOBRAFO** (Sociedade Brasileira de Farmacêuticos em Oncologia), realizado em Fortaleza, de 25 a 27 de abril. Estiveram presentes no evento o farmacêutico Namur Junqueira e a coordenadora do Centro de Diluição de Medicamentos da CliniOnco Daniéli Neves.

Transdisciplinaridade, segurança e novas tecnologias com o foco no paciente oncológico, constaram como temas centrais, com conceitos mais atuais e desafiadores. O congresso também proporcionou alguns cursos específicos, dentre eles: cuidados farmacêuticos a paciente em uso de antineoplásicos orais. O farmacêutico Namur Junqueira prestigiou esta aula, buscando aprimorar a atenção farmacêutica que prestamos na nossa instituição, visto que, desde janeiro deste ano, a Agência de Saúde Suplementar (ANS) obriga as operadoras de saúde a fornecer 37 drogas de uso oral aos seus segurados. São medicamentos indicados para tratamento adjuvante e neoadjuvante para 56 tipos de cânceres.

O curso "Certificação e Acreditação em Farmácia Oncológica", oportunizou o aprofundamento e proporcionou subsídios ao processo de Acreditação, um dos objetivos do planejamento estratégico da CliniOnco. Como farmacêutica e coordenadora do Centro de Diluição de Medicamentos da clínica, a experiência, de compartilhar com outros colegas a metodologia de inúmeros processos críticos que desempenhamos e inovar outros vários, foi muito rica e a grande lição foi que "Não existe medicamento seguro. Existem modos seguros de usá-los".

No que se refere à Transdisciplinaridade, o destaque ficou por conta da importância da atuação da EMTA – Equipe Multidisciplinar de Terapia Antineoplásica – nos serviços de oncologia. Ficou evidenciado, mais uma vez, que estamos no caminho certo, pois as reuniões semanais coordenadas pela enfermeira Juliana Hack e que conta com a participação dos profissionais, nutricionista, psicólogo, farmacêutico, fisioterapeutas, médicos, entre outros, vêm ao encontro da proposta apresentada no congresso. Nestes encontros, trocamos informações pertinentes de cada especialidade sobre cada paciente, com o objetivo de agregar valor ao tratamento oncológico.

O congresso abordou também o desenvolvimento de anticorpos monoclonais (drogas alvo-específica) e vacinas tanto preventivas como terapêuticas. Estas são consideradas Novas Tecnologias e que serão um caminho sem volta para a ciência. A estratégia para o futuro é a individualização do tratamento e a combinação de diferentes agentes imunoterápicos.

A ênfase à segurança, não somente na clínica dos pacientes, mas também os aspectos regulatórios, foi assunto amplamente debatido nas palestras e mesaredonda. Assim como a qualificação de insumos e fornecedores e o controle de qualidade em todo o processo fármaco-terapêutico da instituição de saúde.

Quando o assunto foi "Qualificar os fornecedores", a unanimidade recaiu sobre a árdua tarefa que os profissionais encarregados desta função apresentam. O trabalho exige avaliação detalhada dos documentos dos fornecedores preconizados pelos órgãos regulatórios como a ANVISA, estando os mesmos sempre atualizados, bem como a realização das visitas técnicas, que têm como principal objetivo averiguar a infraestrutura dos locais afim de assegurar a qualidade dos produtos adquiridos.

Garantir a assepsia das soluções manipuladas, também foi tema apresentado no congresso. A técnica asséptica media fill é o metodo utilizado para validar o processo da manipulação dos medicamentos estéreis. Esta técnica consiste na utilização de um meio de cultura estéril no lugar do produto. Os resultados satisfatórios demonstram a adequação da técnica realizada pelos manipuladores.

Cabe salientar que, tanto a qualificação de fornecedores quanto a validação da técnica asséptica, são processos já implantados na CliniOnco, o que nos mobiliza para a busca constante da qualidade e segurança.

E por fim, com relevante importância, destaco que neste congresso foi lançado o I Consenso Brasileiro para Boas Práticas de Preparo da Terapia Antineoplásica, documento que norteará as atividades desenvolvidas no âmbito da farmácia oncológica.

Então, mãos à obra, continuaremos implantando e aperfeiçoando processos e tendo sempre em vista a nossa missão que é o "tratamento integral e humanizado com inovação através do desenvolvimento sustentável".

Daniéli Neves
Coordenadora do Centro de Diluição de Medicamentos da CliniOnco

AS PESSOAS E AS EQUIPES NO AMBIENTE CORPORATIVO

A essência de uma empresa são as pessoas e o investimento humano e financeiro e deve ter um único objetivo: proporcionar um ambiente em que tanto os clientes quanto os seus colaboradores sejam os ganhadores. A CliniOnco contou com o trabalho, dedicação e cooperação da Consultora Samantha para desenvolver e aperfeiçoar sua equipe de atendimento. Durante 3 meses em encontros semanais, a equipe se reúne para troca de experiências e orientações específicas sobre atendimento e comportamento humano. Em seu texto, ela destaca a importância das pessoas e das equipes no ambiente corporativo.

SER HUMANO, SER EQUIPE, SIMPLES ASSIM

Em tempos de globalização massificada onde a maioria das empresas foca sua atenção em números e tecnologias, o acesso à informação é absolutamente instantâneo e encantar um cliente se tornou uma tarefa para mágicos, o que acaba exigindo das equipes de atendimento uma dose diária de superação, falar em humanização no trabalho e em trabalho de equipe causa até certo espanto para quem escuta.

Mas precisamos voltar a falar na importância de um bom trabalho em equipe, em motivação, em união e coleguismo. Embora pareçam assuntos cuja tecla não emita mais som algum, é preciso lembrar que para fazer a roda girar, antes mesmo da roda, é necessário pessoas, SERES HUMANOS.

E por falar em equipe e aproveitando que é época de Copa do Mundo no Brasil, quem nunca se arrepiou ao ouvir um Estádio lotado de pessoas cantando o Hino Nacional, ou quem nunca vibrou com um gol do Brasil, daqueles bem elaborados onde o trabalho e a união de uma equipe inteira ficam nítidos a olhos nus?

Sejamos humildes em reconhecer que fazemos melhor quando fazemos juntos, sejamos capazes de reaprender a SER humano e olhar o outro como tal, seja ele um cliente ou um colega. Desta forma, teremos uma grande chance de descobrir que para alcançarmos o tão desejado encantamento do cliente não será mais preciso mágica, pois a "mágica" do SER humano e do SER Equipe já será o suficiente. Simples assim.

Samanta Dias Dell'Aglio
Administradora de Empresas com especialização em Marketing e Consultora de
Excelência em Atendimento a clientes e de trabalho em equipe.

CUIDADOS ESPECIAIS DURANTE A QUIMIOTERAPIA

A experiência da quimioterapia exige esforço, disciplina, adaptação e uma série de outras forças, que nem sempre estão disponíveis nesse momento. No entanto, sabemos que elas existem (das mais diferentes formas em cada ser humano) e que confiar nessa possibilidade nos ajuda a acioná-las.

Somos agentes da nossa recuperação e da nossa saúde, por isso quando nos apropriamos do nosso autocuidado e participamos da realidade que se apresenta, obtemos mais satisfação e bem-estar.

Adotar comportamentos saudáveis é fundamental durante o tratamento do câncer e entre estes podemos destacar: "dormir bem"!

Conhecendo a complexidade deste assunto, a alta prevalência de insônia durante a quimioterapia e entendendo como desafiador atingir esta meta, convidamos o Psicólogo **Cristiano Pereira de Oliveira** para escrever sobre o tema.

A INSÔNIA PODE INTERFERIR NO TRATAMENTO DO CÂNCER? COMO COMBATÊ-LA?

Insônia pode ser entendida como a dificuldade de dormir ou manter o sono (definido como acordar no meio da noite, com episódios de vigília que durou mais de 30 minutos), despertares matinais (acordar 30 minutos ou mais antes do tempo), ou sono não reparador, fazendo com que haja sofrimento significativo ou prejuízo no funcionamento/desempenho do indivíduo.

Durante o tratamento do câncer, as perturbações do sono podem afetar profundamente todos os aspectos da qualidade de vida e há evidências de que interfiram negativamente na imunidade. A insônia pode ser causada ou agravada por um grande número de outras condições, tais como dor, fadiga, depressão e ansiedade, estas por sua vez, podem também ser agravadas por ela, tornando desafiador seu tratamento, se não agir de maneira integrada e multidisciplinar.

Medicações para dormir, os hipnóticos, são os mais utilizados para combater a insônia, porém de acordo com as recomendações *National Institutes of Health* de 2005 os tratamentos farmacológicos não devem exceder 4 semanas, dada a falta de dados empíricos sobre sua eficácia a longo prazo e a seus possíveis efeitos colaterais/reação adversa. Apesar disso, o uso a longo prazo de hipnóticos é a regra e não a exceção. Na verdade, um estudo realizado na população em geral, na província de Quebec (Canadá) mostrou que mais de 65% dos usuários prolongavam o uso por mais de 1 ano e 30% utilizavam por mais de 5 anos. Já nos EUA 2/3 das prescrições são para usuários crônicos.

A seguir, as orientações conforme Vicente Caballo em *Tratamento Cognitivo-comportamental dos Transtornos Psicológicos da Atualidade* que devem ser seguidas para manejo da insônia. Caso após seguir as orientações persistir este transtorno busque tratamento médico e psicoterápico, haja vista que existem tratamentos específicos para esta finalidade.

HIGIENE DO SONO:

1) **Não beber álcool** pelo menos duas horas antes de ir para a cama. Apesar de o álcool ser um depressor do Sistema Nervoso Central, sua ingestão antes de deitar gera um sono pouco reconfortante;

2) **Não consumir cafeína** pelo menos **6 horas antes** de ir para a cama. Conhecer comidas, bebidas e medicamentos que contém cafeína. Contrariamente à crença popular os efeitos da cafeína podem estar presentes até 20h depois da sua ingestão;

3) **Não fumar** durante várias horas antes de ir pra cama, pois a nicotina é um estimulante;

4) Fazer exercícios de forma regular. Evitar o exercício físico excessivo várias horas antes de ir para a cama, pois provoca uma ativação fisiológica;

5) Arrumar o dormitório de modo que favoreça o sono. Estabelecer uma temperatura agradável (não muito acima dos 23°C) e níveis mínimos de luz e ruído;

6) **Não comer chocolate** ou grandes quantidades de **açúcar. Evitar** o excesso de **líquidos.** No caso de acordar à noite, não comer, pois, caso contrário, pode acostumar-se a acordar cada vez que tiver fome;

7) Não utilizar um colchão excessivamente duro.

CONTROLE DE ESTÍMULOS:

1) Deitar-se somente quando se tem sono;

2) Não utilizar a cama para atividades diferentes de dormir (exceto a atividade sexual). Não comer, ler ou ver televisão no quarto (exceto quando ler ou ver televisão favorecer o sono). Ao ir para a cama, apagar as luzes com a intenção de dormir em seguida;

3) Estabelecer um conjunto de hábitos que indiquem a proximidade da hora de dormir. Fechar a porta, escovar os dentes etc. Fazer essas atividades a cada noite e na mesma ordem;

4) Se não conseguir dormir (normalmente em 10 minutos), levantar-se e ir a outra parte da casa, ficando tanto tempo quanto quiser (fazendo, se desejar, alguma atividade tranquila, até que comece a adormecer) e em seguida voltar ao quarto para dormir;

5) Se a pessoa continuar sem poder dormir, repetir o passo 4, fazendo-o tantas vezes quantas for necessário ao longo da noite;

6) Não dormir de dia e levantar-se a mesma hora cada manhã (sem importar o tempo que tiver dormido).

Conte Conosco!
Dúvidas, contate-nos: psicologia@clinionco.com.br

CÂNCER DE OVÁRIO:
O ESTADIAMENTO É FATOR PREPONDERANTE PARA O TRATAMENTO

O dia 08 de maio foi instituído como o Dia Mundial de Combate ao Câncer de Ovário. No Brasil, esse tipo de tumor representa aproximadamente 4% do total de casos e ocupa a sétima posição entre as neoplasias que mais atingem as mulheres, sendo o câncer ginecológico de maior letalidade, embora bem menos frequente que os cânceres de colo do útero e de mama.

Não existe uma causa específica para a doença, porém os fatores de risco devem ser observados por ser considerada silenciosa e agressiva. Mais comum em mulheres acima de 40 anos, o câncer de ovário é de difícil diagnóstico e apresenta menores chances de cura, conforme especialistas.

Segundo levantamento do Instituto Nacional de Câncer, o INCA, a estimativa para 2014 no Brasil é de 5.680 novos casos, um número preocupante. De acordo com o ginecologista **Geraldo Gomes da Silveira**, explica que o histórico familiar, a reposição hormonal pós-menopausa, o tabagismo e a obesidade são alguns dos fatores de risco.

Para as pessoas que apresentam história familiar da doença, em especial, o rastreamento deve ser ainda mais minucioso.

Os sintomas do câncer ovariono podem ser confundidos com simples dores abdominais, prisão de ventre, inchaço, náuseas, diarreia, aumento da urina, ganho ou perda de peso súbito e hemorragia vaginal anormal, o que faz com que a mulher procure o médico tardiamente.

INCIDÊNCIA É ALTA NO ESTADO

A região sul apresenta altas taxas de incidência desse tumor. Cerca de 10 novos a cada 100 mil mulheres devem ser diagnosticados na capital gaúcha este ano, enquanto que no Brasil inteiro a média é de seis ocorrências para cada 100 mil. Por isso, o acompanhamento médico é a melhor forma de evitar ou diagnosticar em tempo.

De acordo com o ginecologista Geraldo Gomes, ainda não há um método de diagnóstico precoce muito efetivo para o câncer de ovário, fator que dificulta bastante a detecção da doença em fases iniciais.

Atualmente, se usa uma combinação entre exames de imagem e marcadores tumorais sanguíneos — destaca, ressaltando que o Papanicolau não é utilizado para diagnóstico desse tipo de câncer.

OS TIPOS DE CÂNCER DE OVÁRIO

Os tumores de ovário são nomeados de acordo com o tipo de células que se encontram na origem das neoplasias. Por meio de pesquisas, hoje já se conhecem mais de 15 tipos. Em alguns casos, a paciente pode ser submetida à ressecção (remoção cirúrgica) dos ovários ou de parte deles, na região onde o tumor está alojado.

Os principais tipos são o câncer epitelial, que se desenvolve a partir das células que cobrem a superfície externa do ovário e é mais incidente na fase pós-menopausa, e o câncer de células germinativas, que tem origem a partir das células que produzem os óvulos, tipo mais comum em pacientes jovens. Existem também os chamados tumores mistos.

ABORDAGEM E TRATAMENTOS

Não existe um único tipo de tratamento para o câncer de ovário. A abordagem vai depender do estágio em que a doença se encontra e do tipo diagnosticado. A cirurgia, a radioterapia, a quimioterapia e a terapia alvo são algumas opções. A decisão terapêutica ficará a critério do oncologista.

Conforme a médica oncologista da CliniOnco, **Roberta Bressane**, a doença apresenta como manejo primordial o procedimento cirúrgico com o intuito de obter material para definir o diagnóstico mais especifico, realizar o estadiamento e proceder com o tratamento inicial imediato.

A médica explica que para o câncer epitelial, um dos subtipos, a cirurgia deve ser ampla com objetivo de retirar o máximo possível de doença visualizada.

A definição quanto à necessidade da associação de tratamento quimioterápico adjuvante no câncer

"ESSE TIPO DE TUMOR REPRESENTA APROXIMADAMENTE 4% DO TOTAL DE CASOS E OCUPA A SÉTIMA POSIÇÃO ENTRE AS NEOPLASIAS QUE MAIS ATINGEM AS MULHERES"

de ovário epitelial inicial irá depender do estadiamento da neoplasia e de alguns fatores de risco que indiquem um pior prognóstico — detalha Roberta.

Ainda de acordo com a especialista, nos casos de câncer de ovário de células germinativas, outro subtipo, a maioria dos tumores costuma ter apresentação em estádios iniciais com marcadores tumorais elevados, salvo em algumas exceções.

— Os disgerminomas, que representam em torno de 15% dos casos e provocam comprometimento ovariano bilateral, costumam ser altamente sensíveis à quimioterapia convencional, por isso indica-se o tratamento quimioterápico adjuvante mesmo após a cirurgia — destaca.

Ao contrário do câncer de ovário epitelial, os tumores ovarianos de células germinativas têm alto potencial de cura mesmo nos casos avançados.

ALIMENTAÇÃO E VIDA MODERNA

A SAÚDE ESTÁ NA MESA

Que o alimento é o combustível essencial para gerar energia necessária à sobrevivência humana não temos a menor dúvida. No Paleolítico, há milhões de anos, o homem caçava, pescava e aprendera a preparar o seu próprio alimento, descobrindo ferramentas e técnicas de cozimento que, mais tarde, foram aperfeiçoadas.

A evolução dos tempos - a urbanização, a industrialização e, mais recentemente, o avanço das tecnologias - é o mesmo fator que nos impõe um estilo de vida cada vez mais acelerado, que valoriza mais a praticidade e a rapidez em detrimento de uma alimentação saudável e mais consciente. De acordo com um levantamento de 2013 da Mintel, empresa especializada em pesquisas de mercado, um em cada dez brasileiros frequenta redes de fast food todos os dias. Dos entrevistados, 34% relacionaram esse hábito a um momento de lazer nos finais de semana e 74% estão muito satisfeitos.

É compreensível. A sensação de saciedade, o sabor encontrado na comida industrializada e a disponibilidade são convidativos. Menor esforço, menos tempo de preparo, atendendo as necessidades de uma vida cheia de tarefas. Basta uma chamada do telefone celular ou um simples toque no dispositivo móvel para a chegada de uma saborosa refeição em poucos minutos.

Isso tudo, entretanto, tem seu preço com consequências

adversas. Doenças como o câncer, o diabetes, a hipertensão e os problemas cardiovasculares, intimamente ligados ao alto consumo de gorduras, açúcar e sal, crescem em proporções assustadoras no mundo inteiro. Especialmente no Brasil, onde temos adotado uma alimentação muito semelhante aos padrões norte-americanos, lutamos contra a epidemia da obesidade. Mais da metade da população brasileira (50,8%) já se encontra acima do peso.

A mudança nos hábitos alimentares nos últimos anos e a forma como estamos consumindo têm mobilizado profissionais da saúde, organizações internacionais e o poder público. No Brasil, neste ano, foi lançado pelo Ministério da Saúde (MS) o Guia de Alimentação da População Brasileira, que orienta sobre os cuidados com a saúde e como manter uma dieta saudável e balanceada. Entre as recomendações, está o consumo de alimentos frescos, de procedência conhecida, e a ingestão de produtos in natura (de origem vegetal e animal), como carnes, verduras, legumes e frutas. O Guia também recomenda que as pessoas optem pela comida caseira em detrimento das refeições prontas. A publicação é baseada no cenário epidemiológico e nutricional da atualidade, trazendo diversas orientações para fazer escolhas mais saudáveis. Está disponível no Portal da Saúde do MS.

Esta seção especial da Integrativa traz recomendações de especialistas, ilustra o estilo de vida de algumas pessoas que adotaram uma dieta mais saudável, onde encontrar alimentos livres de agrotóxicos e como as crianças podem ser preparadas para um consumo mais consciente e sem desperdícios. Aliás, diante da estimativa da Organização das Nações Unidas de que a população mundial chegará a 9 bilhões de habitantes até 2050, um dos grandes desafios da humanidade para os próximos anos será encontrar medidas para conter a escassez de alimentos. Enfim, um compromisso que requer a participação ativa de cada cidadão.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESSÊNCIA

Convidamos para esta edição, a química, cientista, palestrante e escritora, **Conceição Trucom**, autora de vários livros como: De bem com a Natureza – cuidando do seu filho com a alimentação viva, Alimentação Desintoxicante, A importância da linhaça na saúde e O poder de cura do limão. Conceição mantém na web o site Doce Limão, que recebe mais 10 mil visitas diárias. Ela tem 58 anos, é carioca, adepta à alimentação crudivorista e faz palestras e eventos no Brasil inteiro sobre temas voltados para o bem-estar e qualidade de vida. Recentemente, esteve em Porto Alegre no 9º Encontro Holístico Brasileiro.

Revista Integrativa - Diante de tanto apelo comercial pelos fast foods e guloseimas, qual a importância da orientação dos pais para que as crianças comam bem e de maneira saudável?

Conceição- Outro dia, assistindo a uma palestra do Dr. Alberto Gonzalez (autor do livro Lugar de médico é na cozinha), chamou-me a atenção enquanto ele comentava que, ao final do século XIX, o grande problema de saúde da humanidade eram as epidemias, a falta de saneamento básico, etc. Atualmente, no entanto, o problema é que as pessoas passaram a aglomerar-se nas grandes cidades, onde não há vegetação, nem alimento natural. Passou-se a adotar uma alimentação rápida e urgente, pois estão cada vez mais focadas no trabalho. Com isso, a comida perdeu completamente a função e a capacidade que deveria ter: a de ser funcional, nutritiva, fresca e até mesmo social (quando a família reunida consome o alimento). No lugar disso, veio esse "capitalismo selvagem", que se aproveitou de uma mudança cultural, dessa concentração nas grandes metrópoles e tudo que se come passou a ser embalado, processado, industrializado, com adição de corantes, realçadores de sabor. Consequentemente, o alimento perdeu a sua integridade.

Particularmente, acho que os pais são tão vítimas quanto as crianças, entretanto, os pequenos são os mais prejudicados por não terem uma série de ferramentas do organismo já prontas, seja para digerir ou eliminar substâncias. Assim, os pais precisam estar conscientes que a mudança para uma alimentação mais natural e saudável depende muito mais dos adultos. Não serão as crianças que farão essa mudança de forma literal, isso vai depender, por exemplo, se a escola que elas frequentam valoriza esse tipo de informação, levando isso muito a sério durante processo de educação. Da mesma forma, os pais devem buscar esse tipo de orientação, pois a escola não pode assumir sozinha essa responsabilidade. Ou seja, está nas

mãos dos adultos abrirem os olhos e serem mais conscientes para mudar essa história, pois a epidemia de hoje envolve grandes problemas de saúde, como o câncer, o diabetes, a obesidade, a depressão – as crianças estão deprimidas, ansiosas e têm déficit de atenção. Mudou completamente o tipo de doenças que a humanidade passou a desenvolver, porém está nas mãos do homem modificar essa tendência.

RI - Na sua visão, como é possível praticar uma alimentação saudável e natural diante de tanta falta de tempo para preparar os alimentos em casa? Quais são as melhores escolhas diante de um tradicional Buffet e o que considerar ao optar por um restaurante?

Conceição- É muito curioso, mas quando estudava na universidade, não havia grandes redes de fast-food como o Mac Donalds, por exemplo. O que tínhamos naquele local era apenas uma pequena lanchonete que servia alguns lanches típicos do carioca, como pão com ovo frito, kibe e empadinha. Porém, como passava o dia inteiro fora de casa estudando em período integral, levava de casa o meu próprio lanche, pois não era possível que se comesse o tempo todo aquele tipo de comida. Hoje, mesmo com dificuldades financeiras, as pessoas querem comer na rua. Parece que elas têm vergonha de levar o lanche de casa. Uma amiga nutricionista costuma comentar que quando está comendo uma maça ou uma banana todos ficam olhando com muita curiosidade pra ela no trem, mas se estiver comendo um pacote de bolacha recheada encaram com a maior naturalidade. Uma recomendação interessante é que se prepare lanches em casa, como as saladas de pote, por exemplo, que você pode guardar em potes de vidro, abrir e comer a hora que quiser. Frutas e cereais também são interessantes para lanches.

No caso dos restaurantes, uma opção são os estabelecimentos que vendem por peso ou os chamados "buffet livres", pois, em geral, apresentam muitas opções de saladas e de legumes. O mais importante é aprendermos a montar o nosso próprio prato. Normalmente, as pessoas chegam em frente a essas bancadas dos restaurantes com muita fome e colocam no prato tudo o que podem. Aliás, uma das grandes armadilhas é quando vamos nesses locais com muita fome, pois optamos por aquilo que é mais gorduroso e mais aromático. Quando estamos com menos apetite, tendemos a comer com mais moderação e a fazermos escolhas melhores. O interessante é procurar bons restaurantes, que tenham um cardápio variado e com diversas opções e saladas.

RI - Numa região onde, tradicionalmente, se come muita carne vermelha, como se pode disseminar a ideia de uma dieta equilibrada e natural?

Conceição- Os Estados Unidos, conhecidos pelos fast-foods e junk-foods, há uma das maiores concentrações de veganos e crudivoristas. Aqui, vale a máxima de que para toda ação há uma grande reação. O Rio Grande do Sul, grande consumidor de carne, é um dos estados onde conseguimos realizar mais eventos com resultados bem interessantes. Se por um lado, há pessoas muito identificadas com o consumo do churrasco, por outro, exatamente em virtude desse exagero, há um público crescente interessado em feiras orgânicas. Aliás, isso se dá não somente por questões filosóficas, mas porque algumas dessas pessoas já estão doentes. É a vida cobrando o seu preço.

Depois do Rio de Janeiro, que é a matriz do nosso trabalho, o RS merece destaque na procura por informações sobre alimentação saudável. Para quem gosta de comer muita carne, a primeira recomendação é que diminua a frequência. Variar é outra dica importante. Intercalar entre carne vermelha e carnes de peixe e de frango ou reduzir as porções diárias. Alternar as formas de cozimento da carne também é uma alternativa interessante.

Sobre o churrasco, vale lembrar que a fumaça para o preparo tem alta toxicidade. Ou seja, comer uma carne assada eventualmente não mata ninguém, mas diminuir a quantidade e escolher cortes mais magros - quanto mais gordura na carne, maior é quantidade de fumaça no processo de preparo – já é um passo importante.

RI - Quais os principais benefícios para o corpo e para a mente ao adotarmos uma dieta à base de alimentos crus e vivos? Existe alguma contraindicação?

Conceição- A grande mudança percebida ao adotar uma alimentação crudivorista é que você ganha muito mais vitalidade. A comida cozida nos dá energia, mas não vitalidade. A razão é que o alimento cozido perde muitas enzimas no cozimento e, com isso, você precisa tirar essas substâncias do próprio organismo para fazer a digestão. Os alimentos crus já vêm acompanhados de uma espécie de "pacote enzimático", o que é uma grande ajuda para adiantar nesse processo. Quando você precisa gastar muita energia na digestão, a demanda energética tem que sair de algum lugar e acaba influenciando na nossa disposição. Um aspecto a salientar é que essas mudanças não podem ser feitas, de maneira alguma, radicalmente ou de forma brusca. Se você faz um tipo de alimentação e quer mudar pra outro, essa é a principal recomendação: vá devagar!

No processo de adaptação a uma alimentação viva, você pode desenvolver, por exemplo, a habilidade de fazer saladas. O brasileiro, de uma forma geral, não sabe preparar saladas. É alface, tomate e, no máximo, cenoura ralada. E isso acaba tornando o prato bastante monótono. Preparar saladas originais e coloridas, usando a criatividade, torna o consumo muito mais atrativo. É assim que se agrega sabor, saindo de uma rotina.

É um engano as pessoas pensarem que a alimentação viva é crua e fria. Nela, os alimentos podem ser preparados no vapor, na chapa, numa wok ou no forno. O único cuidado é para que não supere a temperatura de 45 graus. Aliás, essa é a temperatura que não chega a queimar a língua.

Além do mais, a alimentação viva é bastante sustentável, pois não se gasta tantos recursos renováveis, não se faz o uso de detergente pelo fato de não sujar tanto as panelas, o tempo pra lavar a louça é bem menor, entre outras coisas.

RI - Como você vê a questão do acesso aos alimentos orgânicos por parte das classes menos favorecidas economicamente?

Conceição- A alimentação orgânica e natural é a mais

recomendada. Independente de ser crudivorista ou não, o problema é a concentração de agrotóxicos nos alimentos. Inclusive, quando bebemos leite ou quando comemos carne, a quantidade é multiplicada pelo fato de que o gado já ingeriu aquele veneno. Costumamos pensar que os agrotóxicos estão somente nos alimentos, porém nos animais essa quantia é potencializada, pois há o acúmulo de uma carga tóxica ao longo de toda uma vida. Eu recomendo orgânicos, porém se a pessoa não tem acesso, é melhor que ela coma esse alimento cru ou processado de uma forma mais benéfica para o organismo do que cozido. Por isso, orientamos sobre as formas de comprar esses alimentos, pois você pode fazer boas escolhas na gôndola. Apenas ilustrando, um alimento que tem marcas ou que não atingiu determinado tamanho em relação aos demais pode ser muito mais saudável que aquele do tipo "capa de revista", pois isso demonstra um sinal de resistência.

As pessoas sabem comprar o carro, o tênis, o celular, o provedor de internet, mas compram alimentos de forma errada.

RI - Onde está o poder de cura do limão?

Conceição- Ele faz parte de uma medicina sagrada. Na verdade, o grande segredo do limão é a sua concentração de ácido cítrico (entre 5 e 7%). É o alimento mais alcalinizante do planeta pela sua concentração desse composto. Não há nenhum outro alimento que possa ser comparado ao limão nesse quesito. O nosso organismo funciona de forma muito mais eficiente quando está levemente alcalino e bem mineralizado. E, aqui no Brasil, temos a sorte de ter o limão disponível em todas as estações e nas diversas regiões.

RI - Por que a linhaça ganhou um destaque especial na sua bibliografia?

Conceição- No campo físico, a linhaça é rica em Omega 3. Porém, no campo mais oculto, ela tem várias propriedades para cuidar de todas as nossas peles, sejam elas internas ou externas. O coração, por exemplo, é uma bomba que depende de diversos tubos para conduzir o sangue e outros líquidos que são bombeados em paralelo. Nessa estrutura, cada tubo é feito de pele, nossos órgãos e sistemas são feitos de pele. Quando fazemos uso da linhaça e cuidamos da porosidade e da flexibilidade dessas peles, tratamos da eficiência metabólica de cada órgão e de cada sistema. Ou seja, a linhaça é um alimento muito especial que todas as pessoas deveriam consumir diariamente. Inclusive, é uma semente de baixo custo, principalmente no sul.

Recomendação:

Adultos = duas colheres de sopa; Crianças = uma colher de sobremesa (dependendo da idade).

RI: Como você vê a relação entre alimentação, câncer e resposta imunológica?

Conceição- Na verdade, o câncer é uma doença de causas multifatorias tendo a baixa imunidade uma relação íntima com a doença. Quando estamos com ela em dia, uma célula mutante não é bem-recebida, e sim, expurgada. Por exemplo, os fungos estão associados com essa baixa imunidade e podem ser o sinal de que uma porta está aberta para doenças como o câncer. Por isso, um dos meus livros aborda a questão da alimentação desintoxicante, com o enfoque em como ativar o sistema imunológico. Trata-se de uma alimentação, na realidade, que serve para ativar todos os nossos sistemas e que resgata a tonicidade nas funções respiratória, hepática, renal, cardiológica, digestiva e inume. É uma ecomedicina que propõe mais vitalidade e tonicidade.

RI - Qual a relação entre alimento saudável, bom-humor e disposição para o trabalho?

Conceição- Começo citando uma frase que está no meu site, o Doce Limão: "O corpo se alimenta de energia, porém o espírito se alimenta de vitalidade". Quando você está tenso, apenas buscando a energia para sobreviver, fica difícil ter bom-humor, enxergar horizontes, enfim, transbordar. Já, se você consegue sair apenas da sobrevivência e busca, além disso, a existência, passa a perceber um crescimento, uma significância, um sentido para sua vida, que não se resume a trabalhar, pagar contas, etc. Ou seja, você passa a buscar uma realização, com coisas mais espirituosas. É nesse lugar que você encontra o bom-humor, pois quem ri primeiro é a alma, depois esse sorriso se manifesta nos olhos e, por fim, irradia para todo o corpo. Através do bom- humor nos tornamos pessoas mais inteligentes pela capacidade que ele tem de integrar todas as partes do nosso cérebro, os hemisférios, o frontal, o reptiliano... Uma pessoa bem-humorada é muito mais inspirada, mais rápida para a percepção de um todo.

COMER BEM SE APRENDE TAMBÉM EM SALA DE AULA

"A Primeira infância é o período em que a criança desenvolve todo organismo. É também quando se constroem bases para grande parte da potencialidade humana, seja ela física psicológica, ou principalmente, espiritual", afirma Conceição Trucom.

Somos todos responsáveis pela transformação do mundo através das atitudes que tomamos e dos exemplos que passamos às crianças. Além do lar, as escolas desempenham um importante papel nesta transformação. O exemplo vem de várias instituições que se preocupam com o presente e o futuro da humanidade. O case de uma escola em Porto Alegre chamou nossa atenção por se preocupar com a educação alimentar de seus alunos, professores e colaboradores.

Na escola Amigos do Verde, na zona norte da cidade, as refeições são servidas e preparadas no próprio local. Pelo menos 3 vezes por semana, uma nutricionista visita a escola para elaborar o cardápio, que é baseado no aproveitamento de frutas e verduras da estação - geralmente orgânicas - e no uso de farinhas, arroz e massas integrais, sem o consumo de qualquer tipo de carne vermelha ou embutidos. Ovos, leite, proteína de soja carnes de frango e peixe também são incluídos nas refeições.

Conforme a coordenadora pedagógica da escola, Cristiane Schardong, é feito um trabalho de consciência da natureza como um todo, explicando a origem dos alimentos e a importância dos seus nutrientes. "Como todos os funcionários da escola compartilham das mesmas refeições que as crianças, o processo de aprendizado é natural. Quando adotamos uma nova fruta no cardápio, por exemplo, valorizamos essa novidade de uma forma lúdica, visual e atrativa. Os alunos tocam as frutas, sentem a textura, o cheiro, percebem as cores, pois é fundamental que tenham esse tipo contato com os alimentos", conta.

Não há uma disciplina específica sobre alimentação. Na prática, conteúdos como dieta saudável e preservação da natureza são trabalhados com os alunos através de projetos de estudo. Para os professores, temas como o cultivo de brotos e o preparo de sucos verdes entram na programação de seminários e palestras anuais, ministradas por especialistas em nutrição.

Nas aulas práticas de culinária, realizadas duas vezes por mês, cada turma prepara uma receita e os alunos colaboram trazendo de casa um ingrediente. "Nesse contato com os alimentos, as crianças acabam conhecendo as propriedades, aprendendo sobre as vitaminas e a composição. O importante é ter a consciência do que se está ingerindo", ressalta Cristiane.

Na filosofia da escola, os radicalismos não são bem-vindos, o que se busca é o equilíbrio. "Não costumamos dizer, por exemplo, que o arroz branco é ruim, mas salientamos que os integrais são mais saudáveis e têm mais vitaminas. Muitos pais que optam pela nossa escola fazem essa escolha por terem a certeza de que os filhos terão uma alimentação saudável durante o dia. Isso acaba refletindo em outras questões, pois os pequenos acabam cobrando dos pais em casa e até dos nossos funcionários", lembra a coordenadora.

Na tradicional festa junina da escola, que acontece no início de julho, os doces e salgados também são feitos pelas próprias crianças com a orientação dos professores. Como a prioridade são as receitas com ingredientes saudáveis e naturais, é uma oportunidade para ensinar sobre o consumo moderado de sal, açúcar e gorduras, entre outras lições.

Todos os anos, no mês de agosto, os alunos participam do plantio de frutas, verduras e hortaliças em Itapuã, região rural entre as cidades de Porto Alegre e Viamão. Na fazenda de uma empresa de sementes que apoia o projeto da escola, as atividades culminam com a colheita de produtos 100% orgânicos. O resultado é o chamado Feirão, que acontece num dos finais de semana de novembro com a venda dos hortifrutigranjeiros totalmente livres de agrotóxicos.

No ambiente familiar ou na sala de aula, o importante é cultivar desde cedo os hábitos saudáveis para que sejam transmitidos de geração em geração. Resta refletir se cada um está fazendo a sua parte nesse importante ciclo de aprendizagem.

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA: O CRESCENTE NÚMERO DE ADEPTOS NO BRASIL

Existente há mais de cinco milhões de anos, o vegetarianismo é o regime alimentar baseado na preservação da vida e da liberdade animal. Assim, a alimentação dos vegetarianos não contém carnes de nenhum tipo. Porém, o consumo de derivados fica a critério de cada pessoa.

Segundo o levantamento mais recente do IBOPE (2012), cerca de 15 milhões de pessoas são vegetarianas no país, em torno de 8% da população. No cardápio do grupo que adota essa filosofia, leites, ovos e laticínios normalmente estão liberados, mas com o passar dos anos novos tipos de vegetarianos foram surgindo, com características distintas e algumas restrições de consumo, principalmente na alimentação.

CONHEÇA OS TIPOS DE DIETA SEM CARNE:

Ovo-lactovegetariana: utiliza ovos, leite e laticínios na sua alimentação;

Lactovegetariana: não utiliza ovos, mas faz uso de leite e laticínios;

Vegetariana estrita: utiliza nenhum derivado animal na sua alimentação, também conhecido como vegetariana pura;

Crudivorista: na grande maioria dos casos, utiliza alimentos crus ou aquecidos no máximo a 42°C. Alguns adeptos podem aceitar leite cru e carne crua também, descaracterizando o termo vegetariano estrito. A utilização de alimentos em processo de germinação (cereais integrais, leguminosas e oleaginosas) é comum nessa dieta. Diferente do que se pode imaginar, essa dieta apresenta preparações bastante sofisticadas e saborosas;

Frugivorista: utiliza apenas frutos na sua alimentação. O conceito de "frutos", nesse caso, segue a definição botânica, que inclui os cereais, alguns legumes (abobrinha, berinjela, etc.), oleaginosos e as frutas;

Vegana: considera-se vegano todo o vegetariano que, além de não comer carne de nenhuma espécie, restringe o consumo de qualquer produto de origem animal, ou seja, são adeptos de uma dieta que exclui ovos, laticínios, gelatina, mel e outros alimentos.

HÁBITO QUE VEM DE FAMÍLIA

Fernando Jardim (29 anos) é fornecedor de comida vegana e de alimentos orgânicos congelados. A cultura da boa alimentação o ajudou bastante na decisão de se tornar vegano há cerca de dez anos. "Eu nunca tive muito prazer em comer carne e fui criado em uma família que tinha a alimentação saudável como base, isso facilitou minha escolha de excluir os alimentos de origem animal do meu cardápio e, hoje, me alimento de legumes, verduras e integrais", conta.

O empreendedor da localidade de Águas Claras, região metropolitana de Porto Alegre, explica que há diferenças entre sua alimentação e o real estilo de vida vegano, que influencia não só na dieta, mas no vestuário e no uso de medicamentos. Veganos de verdade, além de não consumirem alimentos de origem animal, não utilizam couro e penas nas suas vestimentas, tampouco goma de mascar. Nessa cultura, até mesmo medicamentos que tenham "traços de animais" na composição não podem ser utilizados.

A VISÃO DOS ESPECIALISTAS

Conforme o Médico Endocrinologista do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, **Fernando Gerchman**, as dietas vegetarianas quando bem estruturadas podem ser benéficas à saúde. "Quando excluímos algumas carnes e leites, reduzimos os níveis de gordura no organismo e isso atua na prevenção de doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes." Porém, o especialista acrescenta que o processo se torna favorável a partir do momento que o indivíduo, além da dieta, adota outros hábitos saudáveis como não fumar e não ingerir bebidas alcoólicas, por exemplo.

Alguns veganos, inclusive, optam por evitar alimentos industrializados para não consumir produtos de origem desconhecida. Essa escolha, no entanto, é apenas uma opção pessoal, não uma exigência do vegetarianismo.

Segundo a nutricionista **Lenice Zarth**, a dieta vegana pode intolerâncias e alergias. "Para alguns casos, a restrição de derivados do leite, por exemplo, pode ser indicada para equilibrar o sistema digestivo para alivio de desconfortos e reações desagradáveis na pele e no organismo, porém, é importante lembrar que todos os nutrientes devem estar contemplados em outros alimentos como o cálcio e vitaminas", alerta.

A partir do momento que a alimentação se torna bastante restritiva, é indispensável que um bom profissional seja consultado para garantir qualidade de vida. "Quando a pessoa adota uma alimentação vegetariana, a preocupação se estende à oferta de proteínas, pois elas são fontes de aminoácidos fundamentais para o bom funcionamento do organismo", destaca Lenice.

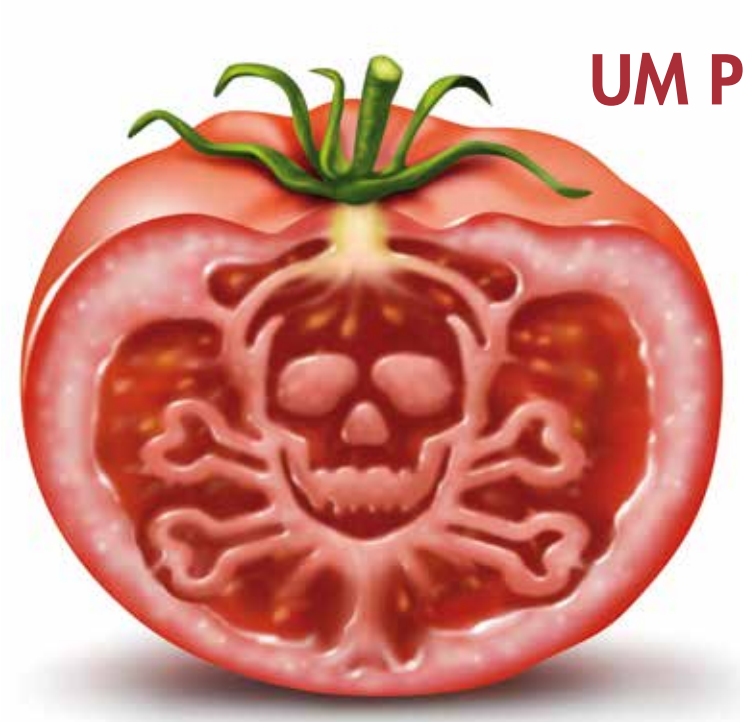
A relação de alimentos que contém proteínas conta com no mínimo 25 diferentes fontes como feijão, lentilha, arroz integral, espinafre, cereais integrais e frutas. O importante é comer fontes variadas ao longo da semana. Informações a esse respeito podem ser encontradas em sites especializados como USDA Nutrition Database.

Para os vegetarianos, o planeta existe para os homens e para os animais e, sendo assim, é possível que a humanidade siga seu curso sem explorar as demais espécies. O modo de vida fundamenta-se ideologicamente no respeito aos direitos dos animais e pode ser praticado por pessoas de qualquer credo, etnia ou gênero. Seja por religião, saúde ou ideologia, cada vez mais convivemos com pessoas que se assumem como vegetarianas e suas inúmeras variações, uma prática universal que exige muita disciplina, dedicação e respeito pela vida.

photobank.ch / Shutterstock.com

AGROTÓXICOS:

UM PERIGO QUE PODE ESTAR À MESA



Consumo de frutas e verduras não orgânicas e sem a correta higienização aumenta a ingestão de defensivos agrícolas que prejudicam a saúde em longo prazo.

Vive-se um momento onde a alimentação desintoxicante e viva é uma tendência na busca por uma vida mais saudável. Os benefícios do consumo diário de frutas e verduras são indiscutíveis. Porém, vivemos no país considerado o maior consumidor de agrotóxicos do mundo. Estima-se que entre 2002 e 2012, o mercado brasileiro de defensivos cresceu 190%. Conforme relatório da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), de 2012, foram analisadas 3.293 amostras de apenas 13 alimentos. Esse número representa apenas 5% em comparação com EUA e Europa, onde cerca de 300 tipos de alimentos, incluindo leites, carnes e ovos, são avaliados por ano.

O agrotóxico altera a composição da flora ou da fauna, a fim de preservá-las da ação danosa de seres vivos considerados nocivos. Esse tipo de veneno existe em inúmeros tipos e variações e, associados às substâncias e produtos empregados como desfolhantes, dessecantes, estimuladores e inibidores de crescimento colocados nas plantações, podem causar, em longo prazo, sérios danos para a saúde humana.

Conforme o especialista em medicina interna, endocrinologia e metabologia, **Fernando Gerchman**, cada tipo de agrotóxico tem suas particularidades. "Desde que o nosso organismo seja exposto a doses seguras, não haveria um risco demonstrado. Esses níveis de segurança são determinados e regularizados. Entretanto, é questionável o tipo de monitoramento que o estado tem realizado para averiguar se estamos comendo alimentos em que esses níveis seguros são ultrapassados. Nesse caso, seres humanos expostos podem se submeter à exposição tóxica, associada a uma variada gama de doenças, como câncer, doenças do fígado, neurológicas e renais", alerta o médico e professor da UFRGS.

Alguns agrotóxicos podem agir, inclusive, desregulando os hormônios e aumentando distúrbios nos ciclos hormonais da mulher, o que poderia antecipar a primeira menstruação. Doses elevadas, geralmente encontradas no organismo das pessoas que manuseiam esses produtos e em moradores das áreas rurais, podem causar distúrbios neurológicos e motores, além de irritação nos olhos e na pele.

A nutricionista **Lenice Zarth Carvalho** explica que diante de doses adequadas o corpo se encarrega

de excretar essas substâncias do organismo. "Para que o processo de eliminação ocorra, diversos nutrientes devem fazer parte das refeições, como vitaminas, minerais e água. As toxinas, que normalmente são lipossolúveis, devem ser convertidas em hidrossolúveis para serem eliminadas. O que ocorre é que, atualmente, a ingestão de agrotóxicos é muito elevada e o teor de nutrientes e água, que servem para auxiliar no processo, é muito reduzido e deficiente, o que gera acúmulo dessas toxinas no organismo. Por isso, deveríamos evitar o consumo de alimentos tratados com agrotóxicos, priorizando os alimentos orgânicos", recomenda.

CLASSIFICAÇÃO DE RISCO PARA OS ALIMENTOS:

1- RISCO BAIXO: grupo composto por espécies de frutas, legumes e verduras com ciclo curto de cultivo e que recebem menos pulverizações com agrotóxicos. Exemplos: feijão, hortaliças de folhas, caqui, pitanga, abacate, acerola, jabuticaba, coco, mexerica, nêspera.

2- MÉDIO RISCO: possuem um ciclo de vida intermediário e recebe um número de pulverizações um pouco maior do que os alimentos do grupo anterior. Exemplos: arroz, beterraba, cenoura, alho, banana, manga, abacaxi, melancia, laranja, mamão da variedade Formosa, maracujá.

3- ALTO RISCO: são mais exigentes quanto ao tipo ou número de práticas agronômicas para sua produção e estão mais sujeitos ao ataque de pragas. São os alimentos que mais recebem pulverizações de agrotóxicos. Exemplos: tomate, pimentão, berinjela, pepino, abobrinha, morango, goiaba, uva, maçã, pêssego, mamão papaia, figo, pêra, melão, nectarina.

Para garantir os cuidados com a saúde e manter as doenças longe, os consumidores podem buscar a substituição dos alimentos do grupo 03 (Alto Risco) pelos que são produzidos em lavouras orgânicas, fazendo a correta higienização das frutas e verduras.

CUIDADOS IMPORTANTES

Lavar

A lavagem dos alimentos em água corrente reduz os resíduos de agrotóxico na superfície do alimento. Segundo a ANVISA, diversos produtos aplicados em alimentos agrícolas e no solo têm a capacidade de penetrar no interior de folhas e polpas e a lavagem não é capaz de eliminá-los.

Prefira frutas da estação

Prefira produtos com a identificação do produtor e da estação, a princípio, elas recebem carga menor de agrotóxicos.

Água sanitária

As soluções de hipoclorito de sódio (água sanitária) devem ser usadas na higienização de alimentos na proporção de uma colher de sopa para um litro de água para matar agentes microbiológicos. Mas a ANVISA alerta: não há evidências científicas que comprovem sua eficácia ou a do cloro na remoção de resíduos de agrotóxicos.

DISTÚRBIOS ALIMENTARES:

RESTRIÇÕES E SOBRECARGAS NO ORGANISMO

Deita sem glúten, do ovo cozido, do tipo sanguíneo, das 600 calorias... Influenciadas por celebridades e na busca por emagrecimento ou pela manutenção da boa forma, muitas pessoas têm adotado as chamadas "dietas da moda" sem a devida orientação. Esses recursos de resultados aparentemente rápidos podem representar um risco à saúde quando utilizado por longo período. A limitação de determinados nutrientes essenciais ao funcionamento do organismo ou mesmo o excesso de determinadas substâncias podem trazer consequências desastrosas.

Conforme a nutricionista **Lenice Zarth Carvalho**, especializada em nutrição esportiva, uma dieta restritiva pode ser uma estratégia temporária para redução de alguma substância específica, seja para reduzir a glicemia, o teor de sódio ou de algum alimento potencialmente alergênico, mas isso não deve ser uma prática usual para a perda de peso, que precisa contar com todos os nutrientes para que o metabolismo funcione cada dia melhor. "Reduções drásticas podem representar deficiências nutricionais e, nesse caso, qualquer resultado é temporário e perigoso", avisa.

Além da anorexia e da bulimia, tipos de compulsão já bem conhecidos, outra tendência a um comportamento compulsivo tem preocupado especialistas: a **ortorexia**. "Tenho ficado muito impressionado com a frequência de pessoas que se tornam obsessivas por alimentos saudáveis. De uma maneira geral, essa obsessão acaba causando resultados desastrosos. Essas pessoas procuram saber informações a respeito do assunto em fontes não confiáveis, especialmente na internet, sem nenhum rigor científico", alerta o médico endocrinologista do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, **Fernando Gerchman.**

De acordo com o especialista, muitos procuram locais que propõem orien-tações dietéticas, nutricionais e os mais variados tratamen-tos para a busca de uma "saúde perfeita", que fo-cam apenas em objetivos comerciais, desconsiderando as orientações médicas. "Infelizmente, ainda temos uma legislação muito pou-co rigorosa na fiscalização desse problema. Pessoas que apresentam a compulsão por alimentos saudáveis podem ter um prejuízo enorme a sua saúde ao se exporem a esses enganos. A minha recomendação para essas pessoas é que procurem um clínico geral antes de se exporem a qualquer tipo de tratamento novo que acreditam se tratar de alimentação saudável", recomenda Gerchman.

Para a nutricionista Lenice Carvalho, assim como as restrições, a sobrecarga de determinados nutrientes, indicada em algumas dietas, merece muita atenção. "Falamos sempre em equilí-brio nutricional, buscamos o consumo de alimentos que nos ofereçam tudo que nosso organismo precisa para um ótimo funcionamento, com o mínimo de toxinas possível. Assim, como as deficiências são perigosas, os excessos também são. Sobrecargas de nutrientes, sejam gorduras, sal, vitaminas ou minerais, são prejudiciais e podem ter efeitos agressivos a longo prazo", alerta. No caso das suplementações, Lenice ressalta que devem ser indicadas somente para suprir deficiências e com a orientação de profissionais de nutrição, jamais de forma autônoma.

Médicos, nutricionistas e pesquisadores em alimentação fazem questão de alertar que tanto os exageros quanto as restrições podem ser prejudiciais à saúde. Em qualquer tipo de dieta, o equilíbrio e a orientação adequada são as melhores recomendações.

OS DISTÚRBIOS ALIMENTARES

Os distúrbios alimentares consistem em um conjunto de doenças, em que uma pessoa foca toda sua preocupação com a comida ou com seu peso. Os principais tipos de distúrbios alimentares são:

Anorexia: trata-se de um distúrbio alimentar grave e potencialmente fatal que busca uma compulsiva perda de peso. As pessoas com essa anomalia procuram a extrema magreza, recusando-se a manter o peso corporal e, ao mesmo tempo, desenvolvem um medo obsessivo de "engordar", pois enxergam a uma imagem distorcida do próprio corpo;

Bulimia: caracteriza-se pela ingestão de uma grande quantidade de alimentos num curto espaço de tempo. As pessoas com esse distúrbio tentam diminuir os efeitos desse excesso através do ato de vomitar, até mesmo pelo sentimento de culpa pelo exagero. Fazer exercícios em demasia ou usar medicamentos como laxantes também é comum nesse grupo;

Compulsão Alimentar: é caracterizada pela ingestão de uma quantidade anormal de alimentos durante o dia, porém, ao contrário da anorexia e da bulimia, os indivíduos com esse distúrbio não buscam formas radicais de reduzir o excesso de comida, nem comem apenas pequenas quantidades de certos alimentos. Em geral, essas se sentem descontroladas e incapacitadas de parar.

Estes distúrbios geralmente coexistem com outras doenças como a depressão o abuso de substâncias ou a ansiedade. Eles podem passar despercebido por um longo período de tempo, e geralmente quando é reconhecido quem sofre com a doença nega que tem problemas alimentares.

O tratamento para os distúrbios alimentares geralmente envolve psicoterapia, educação nutricional, aconselhamento familiar, medicamentos e hospitalização.

ONDE COMPRAR PRODUTOS ORGÂNICOS?

Confira os dias e locais das feiras e pontos de oferta em Porto Alegre:

BOM FIM - Av.José Bonifácio, 675 (sábados, das 7h30 às 12h30);

MENINO DEUS - Av.Getúlio Vargas, junto à Secretaria Estadual de Agricultura (sábado, das 7h30 às 12h30 e quartas-feiras, das 13h às 19h);

PETRÓPOLIS - Rua General Tibúrcio com Praça Ruy Teixeira (quartas-feiras, das 13h às 18h);

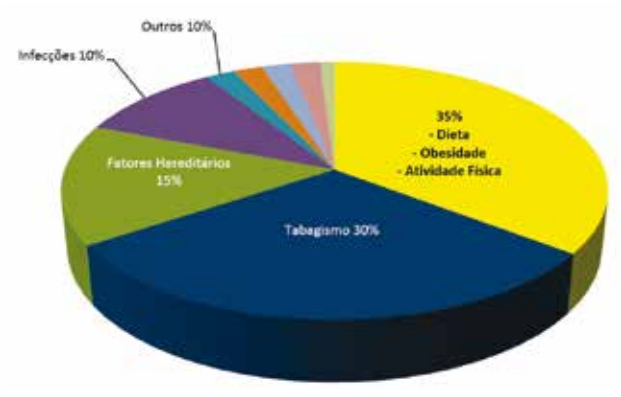
TRISTEZA - Av.Otto Niemeyer com Wenceslau Escobar (sábados, das 7h30 às 12h30);

TRÊS FIGUEIRAS - Rua Osório Tuiuty de Oliveira Freitas, junto à Praça Des.La Hire Guerra (sábado, das 7h às 12h30);
Feira de produtos orgânicos das Mulheres da Terra – campus central da UFRGS (terças-feiras, das 14h às 17h30) e no Posto do Centro Administrativo – Av.Loureiro da Silva (sextas-feiras, das 7h30 às 14h30);
Feirinha do Terra Íntegra – Av.Guaíba, 10410 – bairro Ipanema (sábados, das 8h às 13h).

ALIMENTOS IMPORTANTES NA PREVENÇÃO DO CÂNCER

Dr. Rafael Pinto
Coordenador do Centro de Prevenção da CliniOnco

Um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento do câncer é a má-alimentação. Estima-se que a alimentação inadequada responda por aproximadamente 30% dos casos de câncer e a obesidade por mais 5 por cento.



Muito tem se pesquisado para definir quais os nutrientes que tem maior potencial de prevenir o câncer, vários componentes químicos contidos em diversos alimentos mostraram proteção em pesquisas experimentais, porém a comprovação em humanos do real efeito de cada substância nos diferentes tipos de cânceres é difícil de ser estabelecida.

O que está comprovado é que a ingesta de 5 a 7 porções de frutas e verduras tem um papel importante na diminuição do risco de câncer, principalmente do aparelho digestivo. Dentre as frutas, as mais estudadas são as frutas vermelhas, como mirtilos e uvas, tomates, pêssegos e frutas cítricas como laranjas; entre os vegetais os mais estudados são o brócolis, a couve, o alho e a cebola; além destes, outras substâncias contidas na cúrcuma, no chá verde, em alimentos ricos em cálcio, em gorduras mono e polisaturadas como nozes, amêndoas, peixes e azeite de oliva têm apresentado estudos experimentais positivos.

Também cabe ressaltar que nos pacientes em tratamento para o câncer uma alimentação saudável tem papel importante na recuperação, no prognóstico e na diminuição do risco cirúrgico e dos efeitos colaterais de tratamentos como quimioterapia e radioterapia.

Alimentos com estudos que mostram diminuição do risco de tipos de cânceres.

	CABEÇA E PESCOÇO	ESÔFAGO E ESTÔMAGO	PULMÃO	INTESTINO	PRÓSTATA	ENDOMÉTRIO
FRUTAS E VEGETAIS	MUITO PROVÁVEL	MUITO PROVÁVEL	MUITO PROVÁVEL	MUITO PROVÁVEL		PROVÁVEL
ALHO E CEBOLA		PROVÁVEL		PROVÁVEL		
LATICÍNEOS E CÁLCIO				PROVÁVEL		
ALIMENTOS COM SELÊNIO					PROVÁVEL	
ALIMENTOS COM CAROTENOS	PROVÁVEL	PROVÁVEL	PROVÁVEL			
ALIMENTOS COM LICOPENO					PROVÁVEL	
ALIMENTOS COM VIT C		PROVÁVEL				

Tabela adaptada da AICR *(American Institute of Cancer Research).*

Luiz Gustavo Pires é natural de Porto Alegre, 51 anos de idade, Policial Civil há 25 anos. Cursou Direito da Universidade de Caxias do Sul (UCS) e reside atualmente na Cidade de Tramandaí/RS. Poeta há mais de 20 anos, foi vencedor do 1°. Prêmio Mauá de Literatura – Categoria Poesia – Porto Alegre / 1988, com o poema QUADRANTAL, que originou seu primeiro livro, publicado em 1989 pela Editora Cidade de Porto Alegre. Ali, o poeta se pôs a alçar seus primeiros voos em espaços a um só tempo excitantes e turbulentos, deixando-se encantar pela palavra, dela fazendo escrava sua lírica.

Participou de inúmeros encontros literários no RS, SC e SP. Luiz, como um bom escritor que é, durante todo o seu tratamento, escreveu o Diário do Oncoanônimo. Nele, consta relatos desde o seu primeiro dia do seu segundo diagnóstico de Carcinoma Epidermóide localizado na lateral de pescoço. Teve um Carcinoma Epidermóide também, há cerca de 05 anos, na língua, quando foi apenas submetido à cirurgia.

Hoje, realizando tratamento na CliniOnco, Luiz nos presenteia com algumas de suas poesias.

O QUE É HAICAI?

Haicai é um poema de origem japonesa, que chegou ao Brasil no início do século 20 e hoje conta com muitos praticantes e estudiosos brasileiros. No Japão, e na maioria dos países do mundo, é conhecido como haiku. Consiste em 17 sílabas japonesas, divididas em três versos de 5, 7 e 5 sílabas.

Contém alguma referência à natureza (diferente da natureza humana – Kigô).

inverno

noite acolhedora –
bebo o luar de inverno
na xícara de chá
**

final de tarde –
à beira do rio eu fecho
o casaco e os olhos
**

primavera

duas vezes olhei
e retornei a olhar
o luar enevoado
**

são três os caminhos
mas somente um me leva
ao lírio-do-brejo
**

verão

árvore grande –
nesta manhã de verão
não há melhor sombra
**

no banco do parque
há sempre alguém recostado –
nenúfar em flor
**

outono

não tenho mais visto
o meu vizinho da frente –
crisântemos secos
**

entre um canto e outro
a mulher recolhe a roupa
cigarra de outono

O QUE É TANKA?

Estilo de poesia japonesa. Literalmente, Tanka significa "poema curto ou canção curta" (tan - curto, breve; e ka - poema ou música) e é formada por 31 sílabas (versos de 5 - 7 - 5 - 7 - 7 sílabas respectivamente). Sua origem está no waka, termo genérico para designar a poesia aristocrática (também de 31 sílabas). Esta forma poética foi muito utilizada entre os séculos VI e VIII, no Japão.

todas essas trilhas
ao vento do mundo antigo
têm rastros de seda

numa ronda de sussurros
curva-se o bambu de inverno
**

a lua sai agora
e se move entre os pinheiros –
como me esconder?

o perfume que aprecio
é da noite que me habita

REIKI:

UMA TERAPIA COMPLEMENTAR PARA HARMONIZAR E FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO

Foi no Japão, no final do século XIX, que Mikau Usui descobriu que nossa energia vital poderia ser trabalhada através da imposição das mãos, canalizando e transmitindo a energia que está à disposição no Universo para promover o bem-estar. Reiki é uma palavra japonesa. Rei significa universal e refere-se ao aspecto espiritual, à Essência Energética Cósmica que permeia todas as coisas e circunda tudo que existe. Ki é a energia vital individual que flui em todos os organismos vivos e os mantêm.

No Brasil, um estudo da Universidade Federal de São Paulo, conduzido pelo pesquisador e fisiopatologista Ricardo Monezi, propôs a aplicação da terapia em pessoas com mais de 50 anos com o objetivo de combater o stress. Na ocasião da pesquisa, as sessões de reiki eram monitoradas por um aparelho capaz de acompanhar a evolução do relaxamento do paciente, medindo a tensão muscular, a corrente elétrica e a temperatura corporal. Os resultados refletiram significativamente na qualidade de vida dos voluntários, inclusive aumentando a confiança no mundo espiritual. Em sua tese de Doutorado pela Escola Paulista de Medicina em 2013, Monezi descreveu o Reiki como "uma energia sutil de natureza ainda não esclarecida, que produz ondas físicas responsáveis pela liberação de hormônios capazes de ativar as células de defesa do corpo."

Como explica a terapeuta holística **Valderez Mello Sperb**, o Reiki trabalha energeticamente no ser humano, trazendo harmonia, paz e uma sensação de plenitude, mesmo em pessoas portadoras de doenças graves como o câncer e pode ser usado como terapia complementar antes e após a cirurgia com o intuito de renovar a saúde emocional do paciente, fortalecendo o seu sistema imunológico e promovendo a homeostase. "É aconselhável que o paciente receba aplicações diárias, principalmente depois da cirurgia. Recomenda-se também que o cuidador dessa pessoa possa receber o atendimento devido ao desgaste físico e psicológico durante o tratamento", avalia a terapeuta.

O Reiki não tem contra indicações, apenas alguns cuidados que devem ser tomados pelo terapeuta durante a aplicação. Daí a importância de consultar um profissional que tenha formação específica em terapias alternativas. "O tratamento com a energia Reiki é recomendado para qualquer pessoa, desde recém-nascidos até idosos. Podemos, inclusive, aplicar essa energia nas plantas, nos animais, e nos alimentos (principalmente os que já passaram pelo cozimento)", indica Valderez.

ATUAÇÃO DO REIKI:

O Reiki atua:

- Na redução do estresse e das tensões diárias e auxilia no relaxamento, equilibrando o nosso corpo;
- No desbloqueio e revitalização dos canais energéticos, estimulando o pensamento e as demais habilidades mentais;
- Proporcionando bem-estar e favorecendo a manutenção da autoestima;

• Reconectando o ser com a luz de sua verdadeira essência, dando-lhe uma sensação de paz e de conforto;

• Na Harmonização de situações do passado, dissolvendo padrões negativos de crenças, hábitos e emoções do presente;

• Auxiliando no estabelecimento e energização de metas e objetivos para o futuro.

A TERAPIA JÁ É APLICADA EM PACIENTES NOS HOSPITAIS PÚBLICOS E PRIVADOS

O Reiki vem ganhando força, nos últimos anos, como terapia complementar com o reconhecimento de conceituadas instituições de saúde do centro do país, como os hospitais Sírio Libanês, Israelita Albert Einstein e Hospital das Clínicas, todos em São Paulo, além do Hospital de Base de Brasília.

Na rede pública, o Hospital Santa Isabel (Bahia), o Hospital Gonzaga Mota (Fortaleza) e o Conjunto Hospitalar do Mandaqui (São Paulo), além do INCOR, que adotou um projeto com terapias alternativas em 2012, também já reconhecem a importância do Reiki.

No Rio Grande do Sul, somente o Grupo Hospitalar Conceição conta com voluntários aplicadores de Reiki. Eles atuam na Emergência, Acolhimento, Grupo do Câncer de Mama, Alívio da Dor, assistência espiritual, visitação aos leitos, Banco de Sangue, Hemodiálise, Unidade de Atenção ao Adolescente, Central do Voluntariado, Centro de Atenção Psicossocial Adulto e no Centro de Atenção Psicossocial para Álcool e Drogas.

Em pé: Sandra, Inajara, Sirlei, Jocimar, Daiana, Rejane, Sirley
Sentadas: Miriam, Ana, Juliana, Georgia, Viviane

Na área da saúde, a equipe de enfermagem sempre foi um dos pilares da atenção e do cuidado com o paciente, também presente na gestão administrativa dos setores onde atua. A sessão perfil dessa edição homenageia toda a equipe da enfermagem da CliniOnco.

ANA CAPORAL
Enfermeira

Tem 40 anos.
Trabalha na clínica a 1 ano e 8 meses, no Centro de Tratamentos.
"Escolhi ser Enfermeira porque desde criança queria "Cuidar" das pessoas, e nenhuma outra profissão representa tão bem essa função".
Mensagem: "A Enfermagem é uma arte; e para realizá-la como arte, requer uma devoção tão exclusiva, um preparo tão rigoroso, quanto a obra de qualquer pintor ou escultor; pois o que é tratar da tela morta ou do frio mármore comparado ao tratar do corpo vivo, o templo do espírito de Deus? É uma das artes; poder-se-ia dizer,
a mais bela das artes!" (Florence Nightingale)

SIRLEI LIKOSKI
Técnica de Enfermagem

Tem 36 anos.
Trabalha na clínica a 9 anos no Centro de Tratamentos.
Escolhi minha profissão para poder cuidar das pessoas, dar carinho e atenção.
Mensagem: conhecimento, dedicação e compromisso são princípios que fazem a diferença.

DAIANA BORGES JUSTO
Enfermeira

Tem 34 anos.
Trabalha na clínica 10 anos no Centro de Tratamento.
"Escolhi a faculdade de enfermagem após a experiência como técnica de enfermagem observei que para prestar uma assistência de qualidade é necessário muito conhecimento para suprirmos as necessidades de cada indivíduo na sua integralidade. E principalmente por ser uma profissão onde a maior recompensa é o olhar de gratidão que recebemos pela assistência prestada"

JULIANA HACK
Enfermeira e Coordenadora Assistencial

Tem 36 anos.
"A profissão de ser enfermeira me escolheu".
Mensagem: Estar próximo da vulnerabilidade humana me enriquece e me fortalece. Me aproxima de quem eu sou, pois a cada encontro, seja ele bom ou nem tão bom assim, conhecemos um pouco mais de nós mesmos e temos a oportunidade de transformação. A vida é rara, divina e nos traz todas as possibilidades, diariamente.

GEÓRGIA
Técnica de enfermagem

Tem 31 anos
Trabalha na clínica 4 anos, no Centro de Tratamentos.
"A escolha da minha profissão, primeiramente, foi por acaso, ao ajudar no cuidado de minha avó. Acabei estimando a área, no cuidado e atenção às pessoas que necessitam".
Mensagem: "Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós...Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós".(Antoine de Saint-Exupéry)

SIRLEY GOULART

Tem 56 anos.
Trabalha na clínica a 14 anos no Centro de Tratamentos.
"Escolhi minha profissão porque eu me espelhava em uma enfermeira antiga que conheci, e achava o trabalho que ela realizava muito humano e gratificante".
Mensagem: Viver sem medo de ser feliz, como se hoje fosse o último dia.

SANDRA ROSANI RODRIGUES
Enfermeira e Diretora Assistencial e Marketing

Tem 48 anos.
Trabalha na clínica desde a sua fundação.
"Escolhi a enfermagem como minha profissão porque cuidar faz parte da minha essência".
Mensagem: As duas mensagens que guiam minha trajetória são: "Somos frutos de nossas escolhas" e " Devemos ter a consciência de que tudo o que fazemos ressoa no universo portanto não podemos nos eximir de nossas responsabilidades com o planeta e com a humanidade".

REJANE MOURA
Enfermeira

Tem 45 anos.
Trabalha na clínica a 15 anos no Centro de Tratamentos.
"Costumo dizer que a Enfermagem me escolheu. Sinto-me plenamente feliz e realizada com essa profissão que é a "arte do cuidado"; que requer dedicação, amor ao próximo e empatia, características com as quais me identifico".
Mensagem: Tenha em mente que o que se leva dessa vida é a vida que a gente leva. Então, aproveite ao máximo todos os dias, não deixe para amanhã.

MIRIAN ZETTERMANN
Enfermeira

Tem 36 anos.
Trabalha na clínica a 8 anos, no Centro de Tratamentos.
"Escolhi a enfermagem para poder ajudar quem precisa, oferecer apoio, conforto, alívio pois me traz uma sensação de dever cumprido, todos os dias! É uma profissão muito gratificante".
Mensagem: Profissionais de enfermagem são pessoas iluminadas, sempre prontos para ajudar ao próximo! Tenho orgulho em ser enfermeira!

JOCIMAR RIBEIRO
Técnico de Enfermagem

Minha idade 45 anos.
Vou completar 8 anos.E é tão bom trabalhar aqui que parece que faz alguns dias.
Acho que não escolhemos a profissão por mero acaso, mas considero ser um Dom. Que surge no decorrer de nosso amadurecimento espiritual.
Nossa profissão é um Dom gratuito de Deus, em que ao invés de ficarmos na plateia assistindo somos atores principais de uma constante jornada de querer o melhor para o próximo. Que buscam em nossos serviços um acalento para suas doenças.

JAQUELINE BORGES
Acadêmica de Enfermagem

Tem 32 anos.
Trabalha na clínica a 8 anos, Centro de Pesquisa Clínica.
"Escolhi a enfermagem porque cuidar vai muito além da profissão, tem que amar!!!"
Mensagem: "Quem acredita sempre alcança"

VIVIANE ARCE BASTOS
Enfermeira

Tem 32 anos.
Trabalha na clínica a 5 anos no Centro de Tratamento.
"Escolhi ser enfermeira pois queria trabalhar com a saúde e com o cuidado ao próximo, aplicando o conhecimento científico de uma forma humanizada.
Mensagem: "O segredo é não cuidar das borboletas e sim cuidar do jardim para que elas venha até você" Mário Quintana

FABIANA DORNELLES
Enfermeira e Coordenadorado Centro de Pesquisa

Tem 36 anos.
"A profissão de ser enfermeira me escolheu".
Mensagem: Estar próximo da vulnerabilidade humana me enriquece e me fortalece. Me aproxima de quem eu sou, pois a cada encontro, seja ele bom ou nem tão bom assim, conhecemos um pouco mais de nós mesmos e temos a oportunidade de transformação. A vida é rara, divina e nos traz todas as possibilidades, diariamente.

Jaqueline e Fabiana.

RT: Dra. Adriana Corsetti - CRORS 12920

ODONTOLOGIA

INFORME INSTITUTO PURICELLI

LASERTERAPIA :

Importante aliada na prevenção e tratamento de lesões bucais

A atenção integral em saúde, incluindo a assistência odontológica durante e após o tratamento Oncológico, visa desde a orientação em higiene bucal até o diagnóstico e tratamento precoce de doenças oportunistas, mantendo a cavidade bucal livre de complicações. As infecções da boca podem evoluir para um comprometimento sistêmico, especialmente quando o organismo do paciente está com as defesas reduzidas. Estas infecções podem ser de origem bacteriana, envolvendo o dente propriamente dito (cárie), suas estruturas de suporte (periodontais) e sua raiz (periapical), de origem fúngica, como a candidíase (sapinho) e de origem viral, como o herpes, que geralmente afeta os lábios e a região em torno destes, podendo também manifestar-se dentro da boca.

Outras alterações bucais, comuns durante o tratamento oncológico, são: sangramentos gengivais, aumento da incidência de cárie, hipersensibilidade dentária, trismo (dificuldade de abrir a boca), neurotoxicidade, osteonecrose dos maxilares (necrose do osso causada pela redução da irrigação sanguínea decorrente da radioterapia na região de cabeça e pescoço ou da terapia por bisfosfonato), xerostomia (sensação de boca seca), disgeusia (alteração de paladar) e mucosite.
O tratamento com Laser pode reduzir a severidade destas lesões e, em alguns casos, prevenir a ocorrência das mesmas. A Laserterapia minimiza a dor e auxilia no processo de cicatrização, mantendo a funcionalidade da cavidade bucal, especialmente como via para alimentação, o que implica em uma melhor qualidade de vida e de saúde geral do paciente. Consulte seu dentista antes de iniciar a terapia oncológica e faça um Check Up Bucal completo. Recomenda-se a realização de exame radiográfico do tipo panorâmico. Previna-se!

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

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

LIVRO COZINHA VIVA

O livro Cozinha Viva (Imprensa Livre, 216 páginas), de Márcia Unfer, é recomendado a todos os interessados em praticar uma dieta saudável à base de alimentos crus ou submetidos ao mínimo cozimento, especialmente aos que pretendem ampliar o cardápio de saladas, fugindo da tradicional combinação alface e tomate. A publicação traz 107 receitas fáceis com ingredientes nutritivos, desde sucos e molhos naturais até tortas, sobremesas e deliciosos smothies. A autora também explica o conceito de crudivorismo, mostra o panorama dessa prática no Brasil e no mundo e destaca a importância das mudanças de hábitos e de nossas atitudes.

O livro tem o prefácio de Conceição Trucom (escritora desta edição), o livro é praticamente uma leitura obrigatória para vegetarianos crudivoristas. **Cozinha Viva** prima por uma culinária diferenciada, que estabelece a alimentação como uma fonte de energia, vitalidade e saúde diante da estreita relação entre o homem e a natureza, de onde provêm os alimentos mais importantes. O estímulo às reflexões sobre esse contexto através das diversas receitas é o que propõe o livro.

Paulista e moradora de Porto Alegre, terapeuta naturista e formada em relações públicas, **Márcia Unfer** é empresária no ramo de alimentação há mais de 20 anos e, atualmente, dirige o Grupo Fratino, que atua na produção e fornecimento de alimentos naturais e vivos. Ela organiza palestras e workshops no Rio Grande do Sul e em Santa Catarina. No site www.fratino.com.br você pode encontrar diversas dicas sobre alimentação viva.

RECEITA HAMBÚRGUER VIVO

Ingredientes: Bater no liquidificador 1 xíc. de nozes processadas e1 xícara de cenoura picada.Misturar meia xícara de cogumelos picadinhos(opcional), 1 colher de tahine, 1 colher de farinha de linhaça, sal, páprica picante, azeite de oliva, salsa picada Fazer bolinhas e e moldá-las forma de hambúrguer. Aquecer uma chapa de pedra sabão, desligar e colocar os hambúrguers. Virar uma vez. Para montagem, montar em um prato o hambúrguer, iniciando com uma fatia de abobrinha aquecida com shoyo, o queijo, após um hambúrguer e uma fatia de tomate.

Catchup

100 g de tomates secos hidratados, 100 g de tomates frescos, suco de ½ limão, 1 colher de sopa de uvas passas pretas ,1 colher de chá vinagre de macã, pimenta-do-reino, 1 colher de sopa de melado, gengibre ralado e sal marinho.

Adicionar os ingredientes no liquidificador e bater até a consistência desejada.

Queijo "Cheddar": Bater no liquidificador uma xícara de tofú orgânico, suco de meio limão, 1 colher de sopa de açafrão, uma pitada de pimenta do reino, 1 colher de sopa de tahine, sal marinho. Se necessário, colocar um pouco de água para dar o ponto.

DATAS COMEMORATIVAS

08 de Abril
Dia Nacional de Combate ao Câncer

20 de Abril
Dia Mundial do Cancer

26 de Abril
Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão

15 de Maio
Dia de Controle da Infecção Hospitalar

12 de Maio
Dia Mundial do Enfermeiro

31 de Maio
Dia Mundial sem Tabaco

03 de Junho
Dia do Profissional de RH

05 de Junho
Dia Mundial do Meio Ambiente

MÊS DE MOBILIZAÇÃO NACIONAL PELA PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Abril foi instituído no calendário das datas alusivas a saúde como o "Mês de Mobilização pela promoção da saúde e qualidade de vida". Várias atividades foram realizadas na CliniOnco com foco na conscientização da importância dos hábitos mais saudáveis e por boas práticas que prezem pela qualidade de vida dos pacientes, familiares e colaboradores.

Com a hashtag #pratiquesaude, a campanha se estendeu nas redes sociais. Colaboradores prestaram depoimentos sobre o que pensam a respeito do que é ter qualidade de vida, como a promovem e se adotam hábitos saudáveis em sua vida e na de seus filhos. Nas recepções e salas de tratamento, em parceria com a Nestlé, foi promovida a distribuição de água mineral aos pacientes como forma de estimular a ingestão de água, além de um folder com dicas sobre hábitos alimentares, atividade física, fumo, obesidade, pressão alta, diabetes, câncer e estresse.

Durante o mês, também foram enfatizadas as seguintes datas:

07- Dia Mundial da Saúde;

08 - Dia Mundial de Combate ao Câncer;

26 - Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão. Nesta data, promovemos a verificação das pressões de nossos pacientes, familiares e colaboradores e entrega de folder com orientações e registro da medição da Pressão realizada.

Águas Nestlé e folder com dicas.

Verificação de pressão de pacientes na recepção.

POSSE DA COMISSÃO CIPA 2014

No dia 04 de abril, no Auditório da CliniOnco, aconteceu a posse dos novos membros da CIPA (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes) 2014. O grupo tem o objetivo de prevenir acidentes e doenças decorrentes do trabalho, de modo a tornar compatível permanentemente o zelo pela preservação da vida e pela promoção da saúde do trabalhador.

Franceli Ceccon – Presidente
Elenice Gonçalvez – Vice-Presidente
Rejane Moura – Secretária
Mônica Lima – Titular
Sirlei Likoski – 1° suplente
Baltazar Fauri – Titular por indicação

Baltazar, Mônica, Franceli, Rejane e Elenice.

QUALIFICAÇÃO DE FORNECEDORES

A enfermeira Daiana Justo, responsável pela controle de infecção e a farmacêutica Daniéli Neves, realizaram durante os meses de março e abril, visitas técnicas aos fornecedores de medicamentos, Medilar Importação e Distribuidora de Produtos Medico-hospitalares. O objetivo é garantir a qualificação do fornecedor, requisito básico para a segurança e qualidade nos processos da atenção farmacêutica da CliniOnco.

Ao centro: Daiana e Daniéli em visita técnica na distribuidora Medilar.

SEMANA DA ENFERMAGEM

Atividade no Auditório com a consultora Samanta e confraternização no restaurante Z Café.

A semana da enfermagem, realizada de 12 a 20 de maio, teve o objetivo de realizar atividades de integração entre os profissionais dessa área. No dia 12 de maio, a CliniOnco preparou um momento especial para as enfermeiras. Contando com a colaboração da consultora Samanta Dias Dell'Aglio, foi desenvolvida no auditório da clínica uma atividade de relaxamento, reflexão e encontro pessoal. O ambiente foi cuidadosamente preparado para proporcionar tranquilidade e aconchego para as participantes. Em continuidade, o jantar de confraternização entre a equipe de enfermagem ocorreu no dia 16 de maio, no restaurante Z Café, no bairro Moinhos de Ventos. Além do momento de descontração, a equipe foi presenteada com livros especialmente escolhidos para a ocasião.

DIA DAS MÃES CLINIONCO

O Dia das mães sempre foi lembrado com muito carinho na CliniOnco. Nesse ano, a homenagem preparada pela equipe do Marketing contou com a apresentação de um emocionante vídeo no auditório da clínica, sorteio de brindes e entrega de presentes Pró Aloe e uma camiseta da **Super Mãe**, especialmente confeccionada para a data.

Mães CliniOnco com a camiseta de Super Mãe.

BAZAR DIA DAS MÃES

Expositoras do Bazar.

Promover a integração entre pacientes, funcionários e comunidade, além de incentivar a produção artística. Esse é o objetivo do Bazar de Mães da CliniOnco, que aconteceu no dia 5 de maio, das 9h às 17h, no Auditório da CliniOnco. O tradicional evento realizado anualmente também é uma forma de elevar a autoestima de pessoas que enfrentam o diagnóstico de câncer ou de familiares que assumem o papel de cuidadores. A prática de atividades artísticas integra as ações institucionais da clínica.

VI CONGRESSO BRASILEIRO DE NUTRIÇÃO EM CÂNCER (CBNC) E GANEPÃO

O VI Congresso Brasileiro de Nutrição em Câncer (CBNC) e o Ganepão 2014, que aconteceram entre 14 e 17 de maio no Centro Fecomércio de Eventos, em São Paulo, foram realizados em paralelo ao IV International Conference of Nutritional Oncology (ICNO) e a primeira edição do Yogurt in Nutrition (YINI).

A nutricionista da CliniOnco, Cristiane Bueno, participou do evento e trouxe contribuições importantes que serão compartilhadas com a equipe. O evento foi marcado por intensas atividades científicas e didáticas, que contaram com a presença de renomados professores nacionais e internacionais da América Latina, Estados Unidos e Europa.

TREINAMENTO NOS EUA

O psicólogo Cristiano de Oliveira participou no último mês de maio nos Estados Unidos de um treinamento na *Ohio State University Comprehensive Cancer Center* – Arthur G. James Cancer Hospital and Richard J. Solove *Research Institute* (OSUCCC – James) de uma nova técnica chamada C2H a qual tem como foco a gestão de estresse e intervenção em *coping* (enfrentamento) em pacientes oncológicos. A técnica aprendida traz importantes benefícios como melhoria de aspectos físicos, psíquicos e sociais, tanto no decorrer quanto após o término do tratamento.

Equipe do treinamento.

Cristiano Oliveira e doutora Barbara Andersen na Universidade de Ohio.

INTESTINO GIGANTE EM PORTO ALEGRE

Durante a Semana de Prevenção ao Câncer de Intestino, a campanha Maio Laranja promovida pela Associação Gaúcha de Coloproctologia e presidida pela médica proctologista Marlise Ceratto, uma equipe de médicos e colaboradores da Clinionco esteve presente no Centro de Convenções do Barra Shopping Sul para prestigiar o evento.

A abertura do evento na noite de 28 de maio contou com a palestra de Dra. Angelita Habr-Gama, presidente da ABRAPRECI e de outros especialistas na área. Médicos e membros da equipe multidisciplinar da clínica prestigiaram a palestra. Durante quatro dias, uma estrutura no formato de um intestino gigante, com aproximadamente 20 metros de comprimento ilustrou de forma interativa as principais doenças do intestino, incluindo os pólipos e os tumores. A exposição, que percorre o Brasil inteiro em campanhas de conscientização é organizada pela Associação Brasileira de Prevenção ao Câncer de Intestino (ABRAPRECI). Esta ação tem como objetivo, conscientizar o público sobre os fatores de risco, prevenção, detecção e tratamento do câncer de intestino.

Os médicos coloproctologistas do corpo clínico da Clinionco, Cléber Allen Nunes, que também integra a diretoria da Associação Gaúcha, e Rafael Castilho Pinto, coordenador do Centro de Prevenção do Câncer, guiaram uma visitação no penúltimo dia do evento. Dr. Rafael destaca que este tipo de campanha deve ser intensificada em nosso estado, pois possuímos altos índices de câncer de intestino, sendo Porto Alegre a capital Brasileira com maior número de novos casos nos últimos anos e que a conscientização da população e a divulgação destas campanhas são essenciais para a prevenção e diagnóstico precoce da doença.

A CliniOnco foi uma das patrocinadoras do evento.

Dr. Rafael Pinto, Dra. Marlise Ceratto e Dr. Cléber Nunes.

Equipe CliniOnco: Fernando, Sirley, Adriana, Denise e Shayara.

Dra. Angelita Habr-Gama ao lado de Dra. Marlise.

ASCO 2014

O 50° ASCO Annual Meeting (American Society of Clinical Oncology) - maior congresso mundial na área da oncologia ocorreu em Chicago, nos EUA, entre os dias 30 de maio a 03 de junho de 2014. O encontro anual da ASCO reuniu mais de 40 mil profissionais da oncologia e uma ampla gama de especialidades que debateram o tema "Ciência e Sociedade". O foco central da ASCO este ano foi quanto vale uma vida produtiva e não se a pessoa viverá um dia, um ano ou dois. O objetivo do foi criar novos critérios para orientar os sistemas de saúde do mundo e ajudar a absorver os avanços que tornam o câncer uma doença crônica com a qual se pode conviver por muito tempo. Participaram do evento os médicos da CliniOnco, Dr. Jeferson Vinholes, Dra. Cyntia Zadra, Dr. Christian Sutmöller, Dr. Julio Rerin e Dra. Fernanda Nascimento.

A partir do mês de julho deste ano, sob a coordenação do Dr. Jeferson Vinholes, diretor técnico da CliniOnco, ocorrerão os tradicionais Highlights sobre os principais temas apresentados no congresso. O evento é aberto aos profissionais médicos e à equipe multidisciplinar.

PROGRAMAÇÃO DE JULHO

01 de julho: Highlights em Câncer de Próstata
07 de julho: Highlights em Câncer de Mama
14 de julho: Highlights em Câncer do Aparelho Digestivo

DIA MUNDIAL DO MEIO AMBIENTE

No dia 05 de junho é comemorado o Dia Mundial do Meio Ambiente. Neste ano, o Grupo de Gestão da Sustentabilidade realizou uma ação na qual disponibilizou aos colaboradores mudas de árvores nativas adquiridas na Fundação Zoobotânica do Jardim Botânico para serem plantadas como forma de promover a sustentabilidade do ambiente em que vivemos.

Colaboradores CliniOnco com as mudas doadas.

REUNIÃO MÉDICA ABORDA CARCINOMA HEPATOCELULAR

Dra. Fernanda Branco e Dr. Christian Sutmöller

A incidência de Carcinoma Hepatocelular (CHC), tipo mais comum de câncer hepático e de vias biliares, foi o tema da **Reunião Médica Multidisciplinar**, realizada em 16 de junho, no auditório da CliniOnco, com a presença de médicos, cirurgiões e demais profissionais da saúde.

A hepatologista Fernanda Branco apresentou as características epidemiológicas da doença em estágio intermediário no contexto dos cenários local e internacional, ilustrando com dados da Universidade de Barcelona e da Sociedade Brasileira de Hepatologia. Em Porto Alegre, onde predominam as neoplasias desenvolvidas a partir do vírus da hepatite C, aproximadamente 80% dos casos, um dos principais estudos foi realizado na Santa Casa de Misericórdia.

As pesquisas mais recentes envolvendo o CHC avançado foram apresentadas pelo oncologista clínico Christian Chicata Sutmöller, que abordou as recidivas pós-quimioembolização e as toxicidades mais recorrentes do tratamento. A descoberta de um novo medicamento considerado seguro em casos de disfunção hepática, o Sorafenib, foi destacada com uma das grandes novidades para o câncer de hepático dos últimos 30 anos devido aos benefícios de sobrevida comprovados em estudos comparativos.

CONFRATERNIZAÇAO COM OS ANIVERSARIANTES DA CLINIONCO

Realizamos no dia 26 de junho, os aniversariantes dos meses de abril, maio e junho confraternizaram com toda a equipe a passagem de seu aniversário. Desejamos a todos felicidades e muita saúde!

UM CENTRO DE DIAGNÓSTICO COMPLETO

- Ressonância Magnética
- Tomografia Computadorizada Multislice
- Ecografia (adulto e pediátrica)
- Mamografia Digital
- Ecocardiografia
- Densitometria Óssea
- Doppler Colorido
- Biópsias Guiadas por Imagem
- Eletrocardiograma
- Raios-X Digital
- Laboratório de Análises Clínicas

MEDISCAN

Centro de Excelência em Medicina Diagnóstica

Rua General Vitorino, 284

Centro - Porto Alegre/RS

Fone: 51 3018-1010

www.mediscan.com.br

Responsável técnico: Dr. Sandro Bertani - CREMERS 22601 mts

Uma equipe multidisciplinar **cuidando de você.**

Centros de Atendimento

- Aparelho Digestivo
- Cabeça e Pescoço
- Prevenção
- Intestino
- Mama
- Pele e Melanoma
- Próstata e Urológico
- Pulmão
- Ginecológico
- Diluição de Medicamentos
- Oncologia Clínica
- Endometriose
- Pesquisa Clínica
- Linfoma, Mieloma e Leucemia
- Psico-Oncologia
- Fisioterapia
- Nutrição
- Tratamentos

Unidades de Apoio

- Radioterapia
- Nefrologia
- Cirurgia Plástica
- Genética
- Combate ao Tabagismo
- Medicina Interna
- Psiquiatria
- Odontologia (Inst. Puricelli)
- Reprodução Humana
- Medicina Diagnóstica

Porto Alegre:
Rua Dona Laura, 204 e 226
51 4009.6000

www.clinionco.com.br

CliniOnco
Prevenção, Diagnóstico e Tratamento do Câncer
Resp. Técnico: Dr. Jeferson Vinholes - CRM 16.745