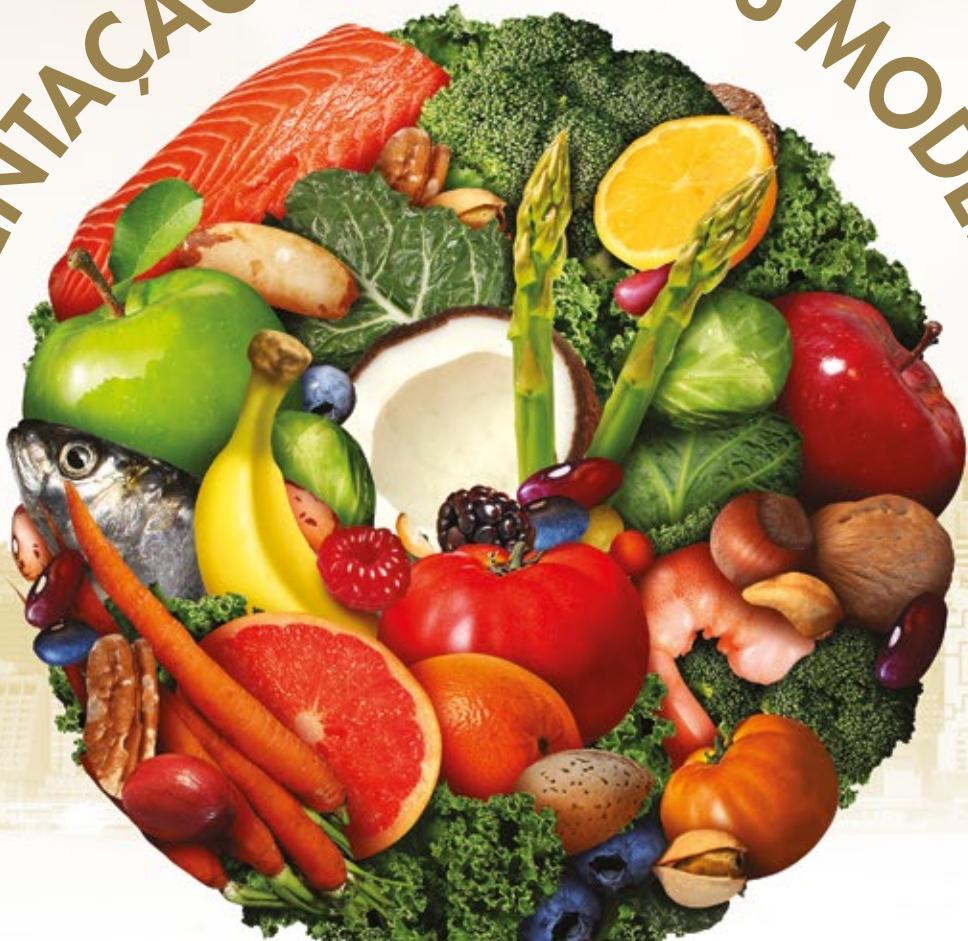




revista

REVISTA DA CLINIONCO • EDIÇÃO 20 • ANO 06 • SETEMBRO DE 2018

ALIMENTAÇÃO EM TEMPOS MODERNOS



20
ANOS
CLINIONCO

UMA HISTÓRIA
DE CARINHO,
ACOLHIMENTO
E CIÊNCIA.

INOVAÇÃO E REESTRUTURAÇÃO PARA PROPORCIONAR INTEGRALIDADE, QUALIDADE E AGILIDADE NO ATENDIMENTO DE SEUS PACIENTES. ESTES SÃO OS OBJETIVOS DA NOVA PLATAFORMA ESTRUTURAL DA CLINIONCO.

ESSE É NOSSO JEITO DE CUIDAR!



EXPEDIENTE

Diretoria da CliniOnco

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

Diretora Assistencial e Administrativa:
Sandra Rodrigues

Conselho Editorial: Shayara Torres, Sandra Rodrigues, Tayse de Moura, Camila Borges e Rafael Pinto.

Revisão: Keli Lynn Boop - MTB 5734

Marketing: Shayara Torres

Impressão: Gráfica Calábria

Fotografias e imagens: Marketing CliniOnco, Adobe Fotofilia

Jornalista Responsável: Keli Lynn Boop - MTB 5734

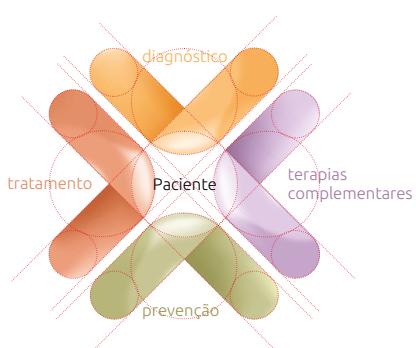
Coordenação Editorial: Sandra Rodrigues

Diagramação e Projeto Gráfico:
Lucas Coelho - Nós Propaganda
lucas@nospropaganda.com.br

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

Site: www.clinionco.com.br

 [/clinionco](https://www.facebook.com/clinionco)  [clinionco](https://www.instagram.com/clinionco/)  [/clinionco](https://www.youtube.com/clinionco)  [clinionco.wordpress](https://clinionco.wordpress.com)



A Revista Integrativa tem caráter informativo e educacional. O seu conteúdo baseia-se em dados seguros e consultorias com profissionais especializados. Entretanto, em nenhuma hipótese a publicação substitui a consulta e o acompanhamento profissional.

É uma publicação 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 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.



ALIMENTAÇÃO EM TEMPOS MODERNOS

10

ALIMENTAÇÃO EM TEMPOS MODERNOS

pág. 10

ENTREVISTA DR. PAULO DE TARSO

pág. 12

ALEITAMENTO MATERNO

pág. 16

DIETAS ALIMENTARES

pág. 18

ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL DO PACIENTE COM CÂNCER

pág. 19

DIETA VEGETARIANA

pág. 20

DIETA AYURVEDA

pág. 22

SAÚDE DO INTESTINO

pág. 24

EPIGENÉTICA E HÁBITOS ALIMENTARES

pág. 26

FOME FÍSICA OU EMOCIONAL

pág. 28

ROTULAGEM DOS ALIMENTOS

pág. 30

CONGRESSO MUNDIAL DE NUTRIÇÃO ONCOLÓGICA

pág. 34



20 ANOS CLINIONCO

40

UMA HISTÓRIA DE CARINHO, ACOLHIMENTO E CIÊNCIA

pág. 40

E MAIS...

COLUNA DA FLÁVIA MAOLI

pág. 05

PREVENÇÃO

pág. 06

DIAGNÓSTICO

pág. 36

TERAPIAS COMPLEMENTARES

pág. 38

PESQUISA CLÍNICA

pág. 44

PERFIL

pág. 45

VIDAS RESSIGNIFICADAS

pág. 46

ACONTECEU

pág. 48

AGRADECIMENTO ÀS CONTRIBUIÇÕES NESTA EDIÇÃO

FLÁVIA MAOLI, pág. 05

DR. PAULO DE TARSO LIMA, págs. 12, 13, 14 e 15

DRA. KENIA BORGHETTI, pág. 17

NUTRICIONISTA JÉSSICA STEIN, págs. 20 e 21

DRA. LUCIANA COSTA ABARNO, págs. 22 e 23

DR. RAFAEL CASTILHO PINTO, pág. 24

DR. OSVALDO ARTIGALAS, págs. 26 e 27

PSICÓLOGAS TAYSE CONTER DE MOURA

E LAURA PORDANY DO VALLE, págs. 28 e 29

NUTRICIONISTA CAMILA BORGES, págs. 19, 34 e 35

NUTRICIONISTA LUCIANA GRUCCI, págs. 30, 31 e 32

DRA. HELOISA SAN LEON KOSMINSKY, pág. 36

DR. ANTONIO QUINTO NETO, págs. 40 e 41

DRA. CRISTINA MARTINO DA SILVA, pág. 44

PATRÍCIA PUCINSKAS HADLICH, pág. 45

GABRIELA TIECHER, págs. 46 e 47

JORNALISTA KELI LYNN BOOP



**"TU TE TORNAS ETERNAMENTE RESPONSÁVEL
POR AQUILO QUE CATIVAS"**
Antoine de Saint-Exupéry

É com alegria e orgulho que estamos comemorando nesta edição, os **20 anos da CliniOnco** — que tem a sua história construída com carinho, respeito, acolhimento e ciência — e as **20 edições da Revista Integrativa**, desde sempre elaborada com esmero, dedicação, carinho, pesquisa e parceria.

A dupla comemoração destes eventos é especial e têm em comum mais do que a simples coincidência numérica do 20. Ambos representam o fruto do trabalho de pessoas únicas, que se movem pelo amor por aquilo que fazem.

Como enfermeira e sócia, desde o início tive a honra e o prazer de participar da construção, do desenvolvimento, crescimento e aperfeiçoamento da CliniOnco. Com a equipe, vivenciamos momentos de alegrias e vitórias protagonizadas pelos pacientes em relação ao câncer, nos solidarizamos com a dor da perda de pessoas queridas para esta mesma doença, e vibramos quando uma nova medicação apresentou resultados promissores e uma nova esperança de cura. Trabalhamos muito na estruturação de um serviço de excelência e segurança aos nossos pacientes. Como resultado deste empenho, conquistamos prêmios e o Selo Ouro de Acreditação ONA (Organização Nacional de Acreditação), com o merecimento genuíno de uma equipe dedicada e comprometida.

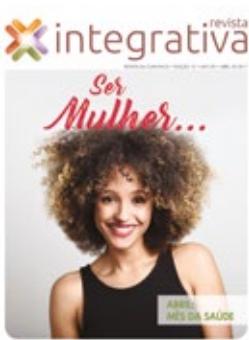
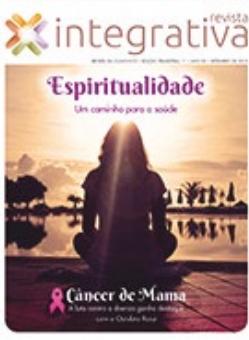
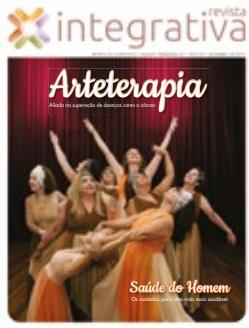
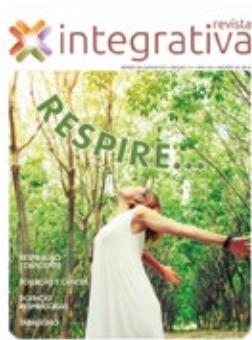
Em meio a tantas ações e realizações ao longo da nossa história, demos luz à Revista Integrativa. Um sonho que parecia distante, mas que aos poucos foi se concretizando e nos entusiasmando a cada edição. A Integrativa nasceu com o “propósito de reforçar nosso compromisso com o Ser Integral, em suas dimensões biopsicossocial, espiritual e cultural e com o objetivo de disponibilizar aos profissionais da saúde, um espaço onde pudessem contribuir com valiosas informações, seja para pacientes com câncer, seja para aqueles que buscam melhorar sua saúde e bem-estar”. Muito me orgulho ao reler estas palavras que escrevi no editorial da 1ª edição da revista, em janeiro de 2013, pois elas corroboraram que nos mantivemos fiéis aos nossos propósitos traçados naquela ocasião.

Por isto, este exemplar tem um sentido especial para nós. Através dele temos a felicidade e a satisfação de compartilhar um pouquinho da bela história da nossa instituição, e mais uma vez, disponibilizar informações sobre cuidados com a saúde que, carinhosamente, preparamos pra você.

Além da retrospectiva dos 20 anos da CliniOnco, desejamos que possam usufruir das matérias sobre alimentação, dos artigos assinados por diferentes profissionais da saúde, assim como dos depoimentos do Dr. Antônio Quinto Neto e da paciente Gabriela Tiecher, entre outros assuntos.

A todos vocês, nossa gratidão e nosso brinde!

Sandra Rodrigues
Diretora Assistencial e Administrativa



Quem é o grande vilão?

Um assunto que está super em voga agora é a relação alimentação x câncer. Cada vez mais estudos mostram evidências de que a alimentação tem, sim, grande relação com o surgimento e com a prevenção do câncer. No meio de tantos números e estatísticas, estamos nós, perdidos. Tive câncer e amo chocolate, mas devo cortar o açúcar? É verdade que comer brócolis todos os dias previne o câncer? E o famoso chá de graviola, cura mesmo?

Bem, se você espera que eu responda a essas perguntas, pode parar de ler por aqui – não sou profissional da área da saúde, sou apenas uma ex-paciente oncológica com alguma experiência no assunto. Vou contar pra você como foi comigo, e talvez você se identifique.

Sempre fui uma formiga, daquelas que não nega um docinho. Também gosto de uma bebidinha vez ou outra e, confesso, curto fastfood em um dia corrido. Quando descobri que estava com câncer pela segunda vez, surtei! Fui atrás de estudos que provavam que a alimentação pode não só prevenir, como também curar o câncer. Queria que alguém me dissesse “não precisa fazer transplante de medula, pode só tomar suco de cúrcuma que o resultado é o mesmo”. Bem, nenhum médico me disse isso. Mas todos concordavam comigo que uma alimentação saudável é a chave para uma vida com mais saúde.

Mas o que é uma alimentação saudável? No começo, achei que era cortar qualquer produto industrializado, não usar copos plásticos, nunca mais comer açúcar... o problema é que eu gosto de comer – gosto mesmo, aprecio, acho prazeroso. E ficar comendo alface com água mineral não era exatamente o que meu paladar me pedia. Me sentia desanimada, ficava pensando nas comidas que não podia comer, em como era injusto eu ter tido câncer. Aí eu pergunto: isso é saudável? Um dia, cansei da dieta restritiva e chutei o balde:

voltei a comer o que comia antes, sem restrições. Mas sabe o que acontecia? Eu comia e me sentia culpada, quase que conseguia sentir as células tumorais crescendo em mim de tão preocupada que ficava. Não dá, né?

Foi aí que eu entendi que tudo era uma questão de equilíbrio. Sim, minha dieta deve ser o mais natural possível – frutas, verduras, grãos integrais. Mas não porque eu tive câncer ou porque tenho medo de adoecer, mas sim porque meu corpo merece esse carinho. Alimentos saudáveis nutrem o corpo e aumentam a imunidade, o que é muito bom pra todo mundo, especialmente para quem tem ou teve câncer. Mas e o chocolate, onde fica? Bem, eu passei a ser mais seletiva: só como algo se valer a pena, se for muito gostoso e for me deixar extremamente feliz e satisfeita. Não passo vontade, mas também não como e me sinto culpada. Sabe quando dizem que comer com culpa engorda? Eu sou da teoria de que comer com culpa também baixa a imunidade!

Você pode também optar por uma mudança de hábitos total, e se alimentar de forma totalmente natural – acho ótimo! Mas tenha em mente que isso não é uma promessa de que você não vai ter câncer ou qualquer outra doença – é só um carinho que você tem com seu corpo, nutrindo-o da melhor maneira possível. Uma escapadinha vez ou outra? É claro que sim – se for te deixar feliz, e não culpado. Mais do que o açúcar, o álcool ou os industrializados, o grande vilão da alimentação é o sentimento de culpa. ■

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

12 FORMAS DE REDUZIR O RISCO DE CÂNCER



As chaves para a prevenção do câncer resumem-se a 12 questões pontuais. Elas fazem parte da última edição atualizada do Código Europeu contra o Câncer (CODE) que foi publicado em outubro de 2014. Os tópicos foram elaborados por especialistas em Oncologia, cientistas e peritos de toda a União Europeia, num projeto coordenado pelo Centro Internacional de Investigação do Câncer, com o apoio financeiro do programa de saúde da União Europeia (EU).

De acordo com o CODE, todas as pessoas podem seguir as recomendações sem necessitar de qualquer aptidão ou aconselhamento especial. Quanto mais recomendações forem seguidas, tanto menor será o risco de contrair câncer.

Conheça as recomendações, seguidas de um breve resumo de cada uma delas:

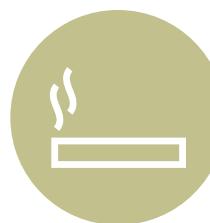


TABACO

Não fume. Não use qualquer forma de tabaco.

O tabaco é a principal causa de morte e de doenças evitáveis no mundo.

Todos os anos, cerca de 6 milhões de mortes e mais de meio bilhão de dólares de prejuízos econômicos em todo o mundo são oriundos do consumo do tabaco. Neste século, ele será o responsável por matar milhões de pessoas caso não seja executada rapidamente a Convenção-Quadro para a Luta Antitabaco (CQLA) da Organização Mundial de Saúde (OMS).



FUMO PASSIVO

Faça da sua casa um lugar sem fumo. Apoie regras antitabagismo no seu local de trabalho.

A exposição ao fumo passivo no local de trabalho e em casa está associada a doenças evitáveis, incluindo o câncer. O lar pode ser um local de exposição frequente ao fumo passivo.



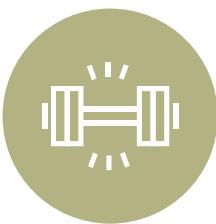


PESO CORPORAL SAUDÁVEL

Tome medidas para ter um peso adequado.

Estudos comprovam que é possível reduzir o risco de câncer adotando comportamentos positivos em relação à alimentação e à atividade física.

Mantenha um estilo de vida saudável e peso corporal com o IMC (Índice de Massa Corporal) entre 18,5 e 24,9 kg/m².



ATIVIDADE FÍSICA

Mantenha-se fisicamente ativo no dia a dia. Limite o tempo que passa sentado.

Procure manter atividade moderada durante, pelo menos, 30 minutos por dia.



DIETA

Tenha uma dieta saudável: coma bastante cereais integrais, leguminosas, vegetais e frutas.

Limite os alimentos muito calóricos (com muito açúcar ou gordura) e evite as bebidas açucaradas.

Evite as carnes processadas (presunto, salsicha, bacon, carne defumada), as carnes vermelhas e os alimentos com elevado teor de sal.



ÁLCOOL

Se consumir álcool, limite o seu consumo. Não ingerir bebidas alcoólicas é benéfico para a prevenção do câncer.

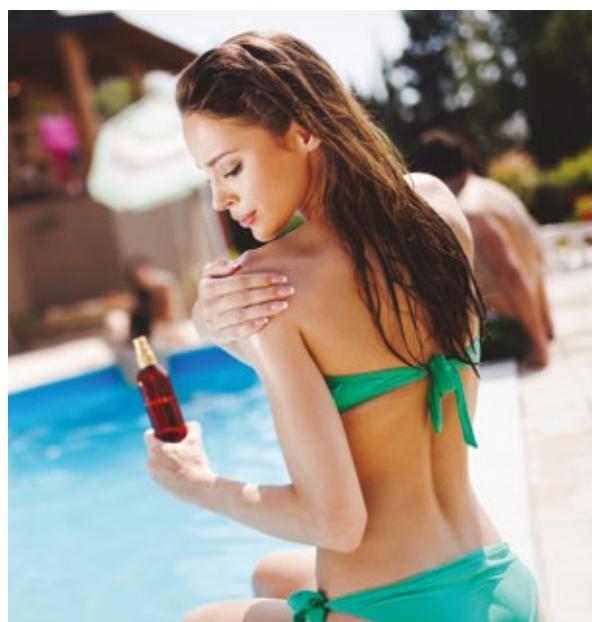
Estudos comprovam que é possível reduzir o risco de câncer adotando uma postura saudável em relação à alimentação e à atividade física.



EXPOSIÇÃO SOLAR / UV

Evite a exposição excessiva ao sol, especialmente para as crianças. Use protetor solar. Não faça bronzeamento artificial.

A radiação ultravioleta (UV) com um comprimento de onda bastante curto (UVC) é absorvida pela camada de ozônio na alta atmosfera, mas uma parte da radiação de comprimento de onda curto (UVB) e a radiação de comprimento de onda longo (UVA) atingem a superfície da Terra, provocando danos na pele que, a longo prazo, podem causar câncer. Lembrando, no entanto, que a radiação UVB é necessária para a síntese de vitamina D na pele humana.



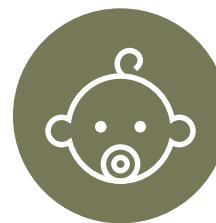


POLUENTES

Proteja-se de substâncias cancerígenas seguindo as instruções de segurança e saúde.

Existem milhares de substâncias naturais (poeira de madeira e de couro) ou artificiais (amiante ou asbesto, sílica, benzeno, agrotóxicos, xileno, tolueno, por exemplo) no meio ambiente, inclusive no local de trabalho (especialmente para os profissionais de algumas áreas como beleza, aviação, indústria química, farmácia, agricultura, construção civil e mineradores que estão mais propensos a desenvolver determinados tipos de câncer), algumas das quais têm o potencial de causar câncer. Muitas dessas substâncias são produtos químicos.

A redução da exposição a substâncias causadoras de câncer depende de uma combinação de ações e políticas dos governos para proteger seus cidadãos contra ingredientes nocivos e das ações e responsabilidades dos indivíduos para seguirem os conselhos e a legislação.



AMAMENTAÇÃO

A amamentação reduz o risco de câncer de mama e traz benefícios importantíssimos para a criança. Se puder, amamente o seu bebê. (Leia matéria na página 20).



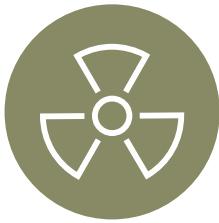
VACINAÇÃO E INFECÇÕES

Assegure-se de que os seus filhos estão vacinados contra:

- Hepatite B (recém-nascidos).
- Vírus do papiloma humano (HPV) (meninas).

Poucas pessoas associam infecção ao câncer, mas quase um quinto de todos os cânceres no mundo é causado por agentes infecciosos, incluindo vírus e bactérias.

Algumas das infecções mais importantes associadas a câncer são os vírus do papiloma humano (HPV), suscetíveis de provocarem a maioria dos cânceres anal e do colo do útero, bem como uma fração dos cânceres orais; o vírus da hepatite B (HBV) e o vírus da hepatite C (HBC), são suscetíveis de provocarem câncer do fígado; e a Helicobacter pylori, uma bactéria que pode causar câncer de estômago. As vacinas são a forma mais eficaz de prevenir algumas destas infecções.



RADIAÇÃO

Verifique se está exposto a radiação derivada de altos níveis de radônio. Tome medidas para reduzir os níveis elevados deste gás.

O radônio (Rn) é um gás radioativo natural que pode provocar exposição a radiações em sua casa e nos locais de trabalho.

Como é um gás incolor e inodoro, é impossível de detectá-lo a olho nu, sendo necessário recorrer a dispositivos chamados de medidores de radônio, para determinar a concentração média num espaço ou edifício. Quando sua concentração é no ambiente, o gás entra em contato com os pulmões por inalação. Essa incorporação supõe uma contaminação radioativa, podendo ocasionar lesões ou patologias de gravidades diversas, de acordo com a quantidade de radônio inalado.



RASTREIO

Participe de programas organizados de rastreio do câncer para:

- Câncer colorretal (homens e mulheres).
- Câncer de mama (mulheres).
- Câncer do colo do útero (mulheres).

Alguns tipos de câncer podem ser diagnosticados e tratados antes de causarem sintomas. O principal objetivo do rastreio do câncer é evitar a mortalidade decorrente dele. O rastreio pode ainda permitir a utilização de métodos de tratamento menos severos se o câncer for detectado antecipadamente. ■

Fonte: <http://www.iarc.fr>

arquitetura em saúde

BADERMANN
arquitetos associados

Rua Quintino Bocaiúva, 694 / 508
Porto Alegre – RS – Brasil
(51) 3321 2499
www.badermannarquitetos.com.br

ALIMENTAÇÃO EM TEMPOS MODERNOS: ELA CUMPRE O PAPEL DE PREVENIR AS DOENÇAS E PROMOVER A SAÚDE?

Por Keli Lynn Boop

Alimentação e saúde têm uma relação tão estreita quanto fundamental na vida de todos nós, e sua história vem de longuíssima data. Os primeiros registros apareceram no século V a.C., na notável coletânea *Corpus Hippocraticum*, obra coletiva de diversos autores gregos. Mas foi somente no início do século 20 que a Ciência da Nutrição começou a descobrir as vitaminas e a relacioná-las com as doenças e carências nutricionais. São bem mais recentes as pesquisas sobre o papel da alimentação nas doenças crônicas não-transmissíveis (DCNTs). Mais recentes ainda, cerca de duas ou três décadas, são as publicações científicas com foco nas diretrizes dietéticas, avanços científicos gerais e terapias nutricionais específicas.

Curiosamente foi nas últimas três décadas que aconteceu o aumento vertiginoso da produção e do consumo de alimentos processados e ultraprocessados, tanto nos países desenvolvidos, quanto nos em desenvolvimento, como o Brasil. Não por acaso, a Organização Mundial de Saúde (OMS) vem sistematicamente advertindo para o crescimento do número de pessoas obesas no mundo. A doença está relacionada a diversos fatores, entre eles, os hábitos alimentares.

Recente relatório mostra que pelo menos 41 milhões de crianças com menos de cinco anos estão acima do peso ou são obesas. A epidemia



Vertumnus, de Giuseppe Arcimboldo (1590) / Foto: Reprodução

também afeta 39% da população adulta e 18% das crianças e adolescentes, entre 5 e 18 anos. Vale lembrar que a obesidade é um importante fator de risco para o desenvolvimento de diferentes enfermidades, entre elas, o câncer.

Um dado alarmante: as *lifestyle disease* (doenças do estilo de vida), como também são conhecidos o Alzheimer, diabetes tipo 2, síndrome metabólica, doenças cardiovasculares, aterosclerose, doença hepática crônica, doença pulmonar obstrutiva crônica,



insuficiência renal crônica, câncer, entre outras, são as responsáveis pela morte de 36 milhões de pessoas em todo o mundo. Isso equivale a 63%, da população, segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), em evento realizado no Rio Grande do Sul, em agosto desse ano.

Pela atualidade e relevância do binômio saúde e alimentação, tão seriamente inserido nas questões do homem moderno, é o que estamos trazendo para esta edição da Revista Integrativa. Lembrando que a própria OMS tem alertado fortemente à população para que adote uma alimentação equilibrada, a fim de manter-se saudável e, tanto quanto possível, longe das doenças da civilização moderna.

Diante deste cenário, uma boa prática é a do *mindfull eating* (alimentação consciente) e ter em mente o que dizia o poeta e dramaturgo Oscar Wilde: "Tudo com moderação, incluindo moderação".

Equilíbrio e prudência você vai perceber ao longo de toda a interessante entrevista opinativa com o médico do corpo clínico do Hospital Israelita Albert Einstein, Paulo de Tarso Lima, autor do livro "Medicina Integrativa: A cura pelo equilíbrio" (MG editores/Summus editorial).

Também conversamos com a mastologista da CliniOnco, Kenia Borghetti, sobre amamentação - a primeira mais importante e saudável forma de ingestão alimentar. O tema



Canestra di frutta, de Caravaggio (1599) /Foto: Wikimedia

sobre acompanhamento nutricional do paciente com câncer foi abordado pela nutricionista da CliniOnco, Camila Borges. Já as dietas vegetariana e ayurveda são os temas das entrevistas com a nutricionista Jéssica Stein e a médica Luciana Costa, respectivamente.

Na sequência, apresentamos os artigos "Saúde do Intestino: alimentação e flora intestinal", do médico proctologista da CliniOnco, Dr. Rafael Castilho Pinto, "Epigenética e Hábitos Alimentares: o que sabemos até hoje?", escrito pelo Dr. Osvaldo Artigalas e "Fome Física ou Emocional: aprenda a identificar a sua fome", artigo assinado pelas psicólogas clínicas Tayse Conter de Moura e Laura Pordany do Vale.

Para falar sobre agrotóxicos e aditivos nos alimentos e a discutida e necessária mudança de rotulagem nutricional brasileira, entrevistamos

a nutricionista Luciana Grucci, da Unidade Técnica de Alimentação Nutrição e Câncer do Instituto Nacional do Câncer (INCA).

Com o objetivo de trazer as principais novidades na área da nutrição, Camila Borges destaca os três temas mais relevantes apresentados no Congresso Nacional de Nutrição Oncológica que aconteceu em junho na cidade de São Paulo.

Por último, mas não o menos importante: esperamos que você aprecie — neste caso, sem nenhuma moderação — e sinta-se muito bem nutrido com este cardápio, rico e variado de conteúdo que, cuidadosamente, preparamos para você.

Bon appétit! ■





Foto: Reprodução YouTube

Oito em cada dez brasileiros se conectam à internet em busca de informações sobre saúde. O problema é que tem muito conteúdo inconsistente, leviano ou até mesmo tendencioso no mundo digital. O que fazer? A mesma pergunta serve, também, quando o assunto é o uso e o abuso de aditivos químicos nos alimentos e o seu consumo prolongado e frequente. Sabe-se que determinados aditivos aumentam os riscos de doenças crônicas, entre elas, o câncer. Como devemos agir?

Para tratar destes e outros temas, tão pontuais quanto polêmicos, convidamos o médico do corpo clínico do Hospital Israelita Albert Einstein, Paulo de Tarso Lima. Não é a primeira vez que entrevistamos o Dr. Paulo de Tarso. Em dezembro de 2014 ele colaborou com a 8ª edição, e falou sobre Medicina Integrativa, área na qual é considerado um dos pioneiros no Brasil.

Recente artigo publicado na *Nature Review* afirma que investigações que se concentram em nutrientes alimentares específicos, podem produzir informações enganosas. Em 2009, o senhor já advertia em seu livro que nenhum alimento sozinho é capaz de reverter o quadro clínico de um paciente oncológico. O senhor poderia comentar a respeito?

Estamos em 2018 e a minha visão hoje é ainda mais rigorosa. Num quadro oncológico estabelecido, já com um diagnóstico e que necessite de tratamento convencional, nenhum tratamento alternativo, sob a ótica do que existe na literatura e mesmo na visão anedótica, pode reverter esse quadro. Ou seja, regimes dietéticos especiais, uso de substâncias fitoterápicas, medicinas tradicionais

chinesa ou india, acho que nada disso sozinho, pode reverter um quadro oncológico estabelecido. Porém, em determinados cânceres, pode existir uma remissão não convencional. Isso não é comum, mas pode acontecer e a literatura mostra como tumores renais, tumores que eventualmente são mais suscetíveis a esse tipo de remissão, ou alguns tipos de tumores cerebrais ou mesmo um quadro de tumores ligados ao sistema imune como o melanoma, por exemplo. Na questão da remissão não convencional, a literatura mostra que geralmente é uma associação de fatores. O paciente passa por uma transformação rigorosa na sua qualidade de escolha de hábitos de vida. Ele muda a alimentação, ele começa uma atividade física, ele traz suporte em relação à estresse e essa associação de fatores



pode levar a uma remissão não convencional, mas isso é absoluta exceção no tratamento oncológico.

Ciências como a Nutrigenética e a Nutrigenômica(*) revelam que os benefícios e/ou malefícios da ingestão de determinado alimento dependem da constituição genética de cada pessoa. Qual a sua opinião sobre essas novas disciplinas?

A literatura é muito pobre em relação à Nutrigenética e à Nutrigenômica. Na minha opinião, neste momento é quase que um engodo. Sim, é um campo extremamente promissor, no qual estão ocorrendo inúmeras pesquisas, mas não é ainda um campo que tem uma base clínica muito intensa para o profissional médico poder oferecer no seu consultório. Ainda estamos num momento primário, com relação a toda essa discussão da genética em relação à performance metabólica.

Em termos de pesquisa muito está se falando. Agora, o que está acontecendo na prática? É o que eu chamo de "impropriedade intelectual". Como é um assunto muito sofisticado, ele é vendido de maneira muito rasa e pobre aos pacientes que o compram, e eles não têm como entender. Alguns profissionais, que se dizem nutrólogos, ou seja, lá o que for, se aproveitam disso e acabam infringindo a estes pacientes consultas extremamente caras ou o uso de produtos vitamínicos que acabam acarretando uma despesa mensal enorme e que não vão trazer de fato nenhum resultado positivo. Então, deve-se ter muita cautela. Sim, no futuro isso vai ser muito interessante.

A relação entre aditivo químico e câncer é bem problemática e polêmica. Que conselho o senhor dá na hora do consumo, visto que é praticamente impossível evitar corantes nos alimentos?

Aditivo químico é um assunto extremamente sério. Aliás, acabou de sair um artigo na Pediatrics (publicação oficial da Academia Americana de Pediatria – AAP) sobre aditivos químicos e crianças. Há controvérsias na literatura. O Brasil tem um grande problema, por que não há legislação clara em relação ao uso de aditivos, seja ele nos alimentos, seja nos próprios produtos químicos utilizados na agricultura e na criação de animais. Também nós temos uma permissividade no uso dos agrotóxicos no país em termos de legislação. Recentemente saíram algumas notícias sobre a questão de micropartículas plásticas presentes em água armazenada em garrafa de plástico. Parece ser uma coisa simples, mas não é. É uma questão que, sim, vai demandar muita pesquisa e isso se a indústria de águas permitir. Nós hoje vivemos um volume de exposição a agrotóxicos e influências ambientais tão grande que isso tudo merece ser visto com muito rigor. O conselho é evitar embalagens plásticas moles, nunca aquecer uma embalagem plástica no micro-ondas. Se

possível, beber água de torneira e filtrada e não em garrafa de plástico. Usar alimentos orgânicos ou, melhor ainda, alimentos que sejam da vizinhança, alimentos que não viajaram muito e que são cultivados próximos ao lugar que vão ser consumidos. Cuidados mínimos sempre são bem-vindos.

|| NÓS HOJE VIVEMOS UM VOLUME DE EXPOSIÇÃO A AGROTÓXICOS E INFLUÊNCIAS AMBIENTAIS TÃO GRANDE QUE ISSO MERECE SER VISTO COM MUITO RIGOR. O CONSELHO É EVITAR EMBALAGENS PLÁSTICAS MOLES, NUNCA AQUECER UMA EMBALAGEM PLÁSTICA NO MICRO-ONDAS. SE POSSÍVEL, BEBER ÁGUA DE TORNEIRA E FILTRADA E NÃO EM GARRAFAS DE PLÁSTICO. ||

E sobre a relação bebida alcoólica e câncer? Estudo realizado pelo Laboratório de Biologia Molecular da Universidade de Cambridge e publicado na Nature Review, adverte que a ingestão de bebida alcoólica aumenta o risco de desenvolver câncer. Na sua opinião, como fica a questão do vinho orgânico, visto que há estudos comprovados sobre o seu poder antioxidante?

A questão da bebida alcoólica teve trabalhos científicamente positivos em relação ao câncer de mama. Em relação aos outros cânceres, muito se fala que não há problema no consumo mínimo de bebida alcoólica. A grande dificuldade é definir para o paciente o que é mínimo e o que não é mínimo. Porque o paciente que usa e gosta de álcool, o mínimo dele já é uma dose tóxica que você pode falar de quatro a seis doses de álcool por dia. Isso já não é, de forma alguma, positivo. Porque, indiretamente, isso vai levar a um quadro metabólico deletério para esse paciente. Seja ele na metabolização do açúcar, seja ele para os substratos químicos advindos da metabolização do álcool. Em um tratamento oncológico, eu evitaria álcool ou usaria de maneira muito festiva, muito ocasional. Sobre o vinho tinto orgânico, tem a questão do resveratrol, que também é uma questão sofisticada. Primeiro é apenas uma substância, não é uma substância que vai levar a cura de tudo, mas é uma substância que sim, tem propriedades antioxidantes comprovadas e é também comprovado que o resveratrol está presente em vinhos tintos que venham de *terroir* específico, ou seja, de solos específicos, e que

sejam vinhos mais artesanais. Vinhos que são produzidos massivamente, de maneira muito rápida, têm uma quantidade menor de resveratrol do que o artesanal, que foi concebido num terreno adequado, como é o caso dos vinhos produzidos na França ou nos países velhos. Se para essa pessoa, culturalmente, fizer sentido tomar uma pequena taça de vinho tinto todo o dia, vamos embora, mas eu não indicaria para o paciente começar a tomar vinho tinto como prevenção do câncer.

O Brasil tem 116 milhões de pessoas conectadas à internet, segundo o IBGE. Um estudo de saúde, realizado em 2011 pela London School of Economics (LSE), aponta que oito a cada dez brasileiros buscam informações de saúde na internet. Por outro lado, há muito conteúdo leviano, errado e tendencioso. Que sugestão o senhor dá aos internautas?

Essa é uma questão extremamente sofisticada. Porque para você pesquisar literatura médica, precisa de treino e esse treino às vezes nem é dado aos próprios médicos. Em São Paulo, nós coordenamos uma pós-graduação no (Hospital Albert) Einstein, que se chama Bases da Medicina Integrativa. Nessa Pós, entre 50 a 80 %, dependendo da turma, são médicos e um dos grandes enfoques é aprender a literatura médica. Mesmo na literatura médica e nas notícias, existem muitas *bias*^(*) e não é simples identificá-las. Existem *bias* ideológicas, por exemplo, em grupos que justificam que Yoga e Meditação são a solução para tudo. Isso é ideologia, muitas vezes. Ou grupos que definem que uma prática específica de alimentação, vegetarianismo ou não, é a questão perfeita. Isso, na minha visão, também é uma crença ideológica, muito mais do que científica. Ou mesmo a influência das indústrias farmacêuticas que, de maneira muito peculiar, mostram que determinadas vitaminas ou determinados remédios podem levar a um melhor resultado. Ou seja, o paciente está num lugar muito difícil. Na minha opinião, o caminho de pesquisa na internet é você fazer um *deep search*, uma procura mais profunda sobre o assunto. O que que eu sugiro, se o paciente realmente quer se aprofundar, é no próprio texto da internet ver quais são as

EU CHAMO A ATENÇÃO PARA QUE A ALIMENTAÇÃO NÃO PODE SE TORNAR UM DOS FATORES ESTRESSANTES. O QUE É MUITO COMUM NOS PACIENTES É ELES COMEÇAREM A COMER ALIMENTOS DE UMA MANEIRA TÃO RÍGIDA QUE ISSO SE TORNA UM GRANDE ESTRESSE.

susas fontes. Se elas são referências à artigos publicados em revistas importantes nos Estados Unidos, na Europa e mesmo no Brasil, este artigo já tem uma importância maior e você pode ir atrás dele e tentar ler pelo menos a conclusão, como foi feito esse artigo. Sendo assim, essa notícia vai ser muito mais fundamentada.

Não é um assunto pequeno, é um assunto que merece muita atenção, mas o fundamental é trazer mínimos *guide lines* de observação para o paciente poder discernir o que que é de fato baseado em Ciência, e o que que é de fato baseado em interesses comerciais e que não estão claros ali. Um dos aspectos fundamentais é o paciente entender que muito do que está na internet, há interesses comerciais atrás, que não são vistos num primeiro momento. Algo que foi falado com muito carinho, muita espontaneidade, mas quando vai se ver, há uma grande indústria por trás.

(*) Bias = Viés; ponto de vista unilateral, parcialidade. Em Sociologia, significa uma distorção da realidade, devida à íntima participação do observador naquilo (sociedade, cultura, classe etc.) que está observando (Donald Pierson).

O senhor poderia dar um exemplo prático?

Um paciente lê na internet que determinada fruta leva à cura do câncer, e quando ele vai ver na literatura, só tem relatos anedóticos e as referências não existem. Apenas testemunhos como "eu me curei", mas as referências não existem, não existe uma pesquisa feita em um centro universitário, não existe uma autoridade falando positivamente ou o contrário. É o tipo de artigo para ser visto com extrema cautela porque ele tem *bias* e muitas vezes o que as pessoas não entendem é que tem um suporte comercial atrás desse artigo. Não é porque o produto é natural que não tem atrás dele um grande comércio, seja ele um cogumelo, seja ele uma planta, seja ele um extrato, ou uma terapia chamada natural. Em tudo existe uma indústria atrás, a indústria da medicina alternativa, a indústria dos fitoterápicos, das vitaminas, etc. Quando a literatura olha para isso e vê o que de fato é efetivo no tratamento, ela é muito restrita. Como eu falei antes, a literatura hoje é positiva muito para a questão do estresse, fora disso ela é muito neutra. Quer dizer, é bom o paciente eventualmente se submeter a uma suplementação vitamínica, ser orientado, mas que isso vai levar a uma cura, não existe nada na literatura. Existe, sim, que a gestão do estresse e o controle de inflamação no nosso corpo, através de uma série de medidas que incluem alimentação, atividade física, e mesmo a redução do estresse sim, levam a um impacto positivo. Um outro exemplo: o paciente lê um artigo sobre uma nova pesquisa que mostrou que o controle de determinada situação pode ser positivo no tratamento oncológico. E quando ele lê esse artigo na internet, vê que existe um suporte de literatura extenso, alguma autoridade médica e universitária também dando suporte a que esse artigo



foi publicado numa revista importante como a *Nature*, o *News Journal*, entendendo que um paciente convivendo com câncer já se torna um certo expert em relação a procurar artigos. Então, ele vê que esse artigo tem uma fala positiva e, provavelmente, uma fala de uma outra pessoa trazendo um balanço falando ou negativamente, ou com cautela. Esse é o tipo de artigo que leva a uma curiosidade, o que o paciente faz com isso? Ele tenta discernir ele mesmo, e depois leva ao seu médico titular ou ao assistente do médico, procura alguém de referência que possa ajudá-lo a discernir, se faz algum sentido para esse paciente, no caso e no tratamento dele, seguir aquela recomendação. Por que eu estou falando isso? Porque muitas vezes o paciente vê a possibilidade de usar, por exemplo, um fitoterápico que faz algum sentido técnico, pois saiu que este produto pode ser útil só que, no caso desse paciente em específico, em tratamento quimioterápico, esse fitoterápico não é indicado, pois vai atrapalhar o tratamento oncológico. O que acontece é que o paciente tem muita dificuldade em entender isso, mesmo os médicos têm, daí entra a Medicina Integrativa para cumprir essa função.

Durante o tratamento faz sentido o paciente procurar algum tipo de suporte?

Faz, porque sobretudo tem que se lembrar que visamos a redução do tumor, a cura, a não recidiva, mas sobretudo a qualidade de vida do paciente. E, quando pensamos na literatura sobre os casos de recidiva, sobre tumores metastáticos, tumores que voltaram novamente após o tratamento na sua primeira fase, a questão do estresse é notável. Há registros mostrando que o manejo de estresse pode impactar positivamente e preventivamente a ocorrência de metástase e doenças secundárias. Nesse sentido, ele é sim um alvo fundamental no suporte ao

paciente oncológico, seja ele na sua fase primária, seja ele em tratamento secundário após recidiva. Suporte psicoterápico pode ou não ser interessante, sempre o fundamental é respeitar esse paciente e ouvir o que para ele faz sentido. Às vezes, para o paciente um suporte espiritual faz muito mais sentido do que muitas outras coisas e, se fizer, se tiver significado para essa pessoa, tudo é bem-vindo.

Fale um pouco sobre o manejo de estresse?

É você levar o paciente através de um trabalho meio como coaching, orientando ele a identificar seus fatores estressantes e mostrando caminhos de gestão desse estresse. Para cada pessoa vai existir um caminho. Para algumas é através da meditação formal, para outras é através de práticas de relaxamento, de atividades físicas ou de uma atividade completamente cognitiva.

Há muitos caminhos para se fazer essa gestão de estresse, o que eu acho fundamental, diria que é a número um, mais até do que a própria alimentação.

E como fica a alimentação nesse contexto?

A alimentação entra muito mais na questão de você também ter uma qualidade de vida. Você se alimentar de alimentos que te façam bem, que te levam a nutrir-se de maneira correta, que sejam prazerosos, que sejam culturalmente adequados, mas que também não te levem a uma maior carga sobre um corpo que já está em recuperação de um tratamento oncológico ou em vigência deste tratamento.

Neste sentido, é aquela coisa que é absolutamente clara na literatura, comer alimentos que te façam bem e que sejam culturalmente adequados, mas que tenham uma carga de bons açúcares, que tenham fibras, proteínas de fontes boas, orgânicas e que sejam gorduras de boa qualidade.

Eu chamo a atenção para que a alimentação não se torne um dos fatores estressantes. O que é muito comum nos pacientes é eles começarem a se alimentar de uma maneira tão rígida que isso se torna um grande estresse. ■

(*) NUTRIGENÉTICA: Ciência que analisa como a estrutura genética determina a metabolização de nutrientes; a ciência do efeito da variação genética na resposta ao alimento.

NUTRIGENÔMICA: Ciência que analisa a forma com que os nutrientes interagem com o material genético, interferindo na expressão dos genes.

ALEITAMENTO MATERNO: UM ÚNICO GESTO, MUITOS BENEFÍCIOS



BENEFÍCIOS PARA O FILHO

Quando o assunto é alimentação saudável, não se pode esquecer da vital importância do leite materno nos primeiros anos de vida do bebê. Há evidências científicas que comprovam os benefícios do aleitamento materno até os seis meses de vida. Análise de 18 estudos entre os períodos de 1960 e 2014, publicada em 2015 no periódico *Jama Pediatrics*, revelou que bebês amamentados até os seis meses de vida ou mais, têm 19% menos chances de ter leucemia na infância. Participaram da pesquisa 27 mil e 500 crianças. O câncer é a segunda causa de morte entre crianças com menos de 15 anos nos países desenvolvidos, e a leucemia é o tipo mais comum de câncer infantil.

Em agosto desse ano, o Departamento Científico de Alei-

tamento Materno da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) lançou o documento "Amamentação: A base da vida", com uma síntese de artigos publicados em revistas médicas como o prestigiado periódico do Reino Unido, *The Lancet*. Entre os diversos efeitos positivos da amamentação na saúde estão: a associação entre amamentação e asma, associação entre amamentação e má oclusão dentária (crianças, adolescentes e adultos que foram amamentados ou amamentados por mais tempo tiveram redução de 68% da chance de má oclusão dentária), evidências sobre como a amamentação pode modificar o comportamento infantil em médio e longo prazos e evidências dos efeitos positivos da amamentação na saúde mental (o leite materno contém substâncias bioativas, tais como ácidos

graxos poli-insaturados de cadeia longa (AGPICL), que são essenciais para o desenvolvimento cerebral).

De acordo com o documento da SBP, novos trabalhos mostram que a amamentação se estende à vida adulta: pesquisa realizada ao longo de 30 anos no Brasil, mais precisamente na Universidade Federal de Pelotas (UFPel), apresenta a estreita relação entre o aleitamento materno e fatores como a tendência à obesidade, o QI (Quociente de Inteligência), a escolaridade e até a renda salarial.

O leite materno é reconhecidamente um dos alimentos mais nutritivos e valiosos do mundo. É feito de uma mistura única e quase perfeita. Entre os seus principais componentes estão a água, mais de 200 tipos de açúcares, gorduras, sais minerais, substâncias anti-inflamatórias, vitaminas, células-



tronco, microRNA e muitos outros componentes que fornecem anticorpos, fortalecendo o sistema imunológico, entre outras características. Se todos os bebês fossem amamentados nos primeiros dois anos seria possível salvar a vida de mais de 820 mil crianças com menos de cinco anos, anualmente, informa a agência ONU News.

Pela sua importância, o aleitamento materno é considerado por especialistas como a medicina natural mais personalizada que se tem conhecimento. O motivo é a sua composição singular e complexa, a qual vai se ajustando conforme a saúde e o desenvolvimento do bebê, assim como a quantidade de leite produzido pela mãe.

BENEFÍCIOS PARA A MÃE

O aleitamento materno é um benefício de mão dupla. Para a mãe, a curto prazo, estão a diminuição das hemorragias após o parto, melhor recuperação do útero, perda de peso e menor incidência de depressão pós-parto. Já a longo prazo, os benefícios são a diminuição do risco de doenças cardiovasculares, osteoporose, artrite reumatoide e câncer de mama.

Há também evidências de um menor risco do desenvolvimento de certos cânceres ovarianos e do endométrio. Em 2013, o *American Journal of Clinical Nutrition* (AJCN), periódico sobre nutrição e dietética, publicou pesquisa realizada na Austrália, onde foram comparadas 493 mães diagnosticadas com câncer de ovário com 472 mulheres saudáveis e com filhos. Os pesquisadores verificavam que quanto mais as crianças mamavam, maiores eram os benefícios para as mães. As que amamentaram por quase três anos ou mais, diminuíram em 91% as chances de ter um tumor nos ovários. Mesmo as que nutriram com leite materno o bebê por menos tempo (até 13 meses), alcançaram menor probabilidade (63%) de desenvolver

câncer de ovário.

Com relação ao câncer de mama, segundo o American Institute for Cancer Research, a cada ano que a mulher amamenta, diminui em 6% o risco de desenvolver a doença. Apesar destas evidências científicas, apenas o aleitamento materno não é garantia de que a mulher esteja completamente protegida da doença, isso porque o câncer de mama é multifatorial, ressalta a mastologista Kenia Borghetti, médica do Centro de Câncer de Mama da CliniOnco. "Há comportamentos de risco e outros que protegem a mulher da doença. Não amamentar é um dos fatores de risco, mas não é o único. Por outro lado, amamentar não isenta, totalmente, a mulher de ter câncer", afirma a médica. De fato, pesquisas indicam que em todo o mundo 90% dos casos de câncer de mama estão ligados a diversos fatores, como obesidade, sedentarismo, má alimentação, tabagismo, alcoolismo, menarca precoce e ausência de gestação.

Quanto ao efeito protetor do aleitamento materno, a mastologista explica que ele está ligado também à duração do ato de amamentar. "Estudos indicam que a cada 12 meses de amamentação, é reduzido em 4,3% o risco do câncer de mama. Isso acontece porque a amamentação pode retardar a ovulação. Quando as mulheres não ovulam, elas ficam menos expostas aos hormônios femininos como o estrogênio", explica a Dra. Kenia.

Outros fatores de baixo risco para a doença são o número de filhos e a idade da primeira gestação, diz a mastologista. Apesar das mudanças nos hábitos de vida das mulheres nas últimas décadas, sempre que possível o aleitamento materno deve fazer parte dos cuidados

essenciais para com os recém-nascidos. **"Devemos estimular a amamentação. É uma atitude fácil, que protege tanto a saúde da mãe quanto a do bebê. O custo efetivo é barato e de fácil acesso"**, incentiva a Dra. Kenia. ■

Contribuição:

Dra. Kenia Borghetti | CRM 22.598

Mastologista do Centro da Mama da CliniOnco



DIETAS ALIMENTARES: A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO ESPECIALIZADO

Os profissionais da área da saúde vêm a cada dia especializando-se e buscando conhecimentos com base em evidências científicas com o intuito de garantir os melhores resultados nos tratamentos e nas doenças dos pacientes. Graças às novas disciplinas e aos avanços tecnológicos, os estudos estão mais aprofundados e consistentes, trazendo mais confiança e segurança tanto para a prática profissional quanto para o paciente que se beneficia da mesma.

Com a ideia de abordar diferentes vertentes alimentares e elucidar os leitores com informações básicas e de fontes seguras sobre o assunto, conversamos com a nutricionista Camila Borges da CliniOnco a respeito de orientação nutricional para pacientes oncológicos. Também convidamos duas profissionais especializadas para contribuir com nossas matérias sobre dietas vegetariana e ayurveda, respectivamente, a nutricionista Jéssica Stein e a médica Luciana Costa Abarno. Leia a seguir.





ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL DO PACIENTE COM CÂNCER

O estado nutricional é um fator indispensável para o êxito do tratamento e a qualidade de vida do paciente com câncer. "Entretanto, o risco nutricional é um aspecto eminentemente nessa população, uma vez que a redução do apetite, somada aos efeitos colaterais dos tratamentos antineoplásicos contribuem, com frequência, para depleções (perda de elementos fundamentais do organismo) no estado nutricional e para o surgimento de diferentes graus de desnutrição proteico-calórica," afirma a nutricionista Camila Borges do Centro de Atendimento Multidisciplinar da CliniOnco.

Diante dos efeitos adversos das terapias utilizadas no tratamento do câncer, ou mesmo da localização e progressão dos tumores, seguidamente a nutrição é impactada e surgem dificuldades na realização de uma dieta adequada. Conforme a nutricionista, a digestão e a absorção de nutrientes também podem ficar alteradas durante a doença e o seu tratamento.

"A especificidade e o funcionamento de cada doença oncológica são fatores altamente complexos e interferem de diferentes maneiras em todo metabolismo nutricional. Por este motivo, é essencial o acompanhamento de um profissional especializado na área", afirma Camila.

Neste caso, o nutricionista oncológico é o profissional mais indicado a orientar com segurança quanto à alimentação durante o tratamento. "As recomendações são individualizadas e levam em consideração diversos fatores como o tipo de câncer, o estágio da doença, o histórico nutricional,

a composição corporal, os exames, seus hábitos de vida e os tratamentos oncológicos prescritos", explica a nutricionista.

Diante de um diagnóstico de câncer, observa-se com muita frequência um comportamento similar entre os pacientes no que se refere à alimentação: a busca por conta própria, especialmente na internet, de dietas específicas para melhorar o seu prognóstico. Essa situação é tão recorrente que o *National Cancer Institute*, a principal agência federal de pesquisa sobre câncer dos Estados Unidos, adverte em artigo publicado em seu site que "para a maioria das dietas especiais, não há evidências de

que funcionem".

Portanto, é de fundamental importância que o paciente desenvolva um olhar crítico sobre qual é a fonte ou qual é a instituição que chancela e dá respaldo científico aos conteúdos sobre dietas especiais e nutrição que estão disponíveis nos sites e nas redes sociais. E vale reforçar que os profissionais da saúde são as fontes mais seguras para informar e esclarecer sobre estes assuntos. ■

Contribuição:

Camila Borges | CRN2 10314

Nutricionista do Centro de Atendimento Multidisciplinar da CliniOnco



DIETA VEGETARIANA

Enquanto regime alimentar, o vegetarianismo é baseado no consumo de alimentos de origem vegetal e exclui carne de qualquer espécie. Enquanto movimento, ele vai muito além de uma simples alteração na dieta e certamente não está relacionado a modismos alimentares. Trata-se de um estilo de vida pautado no respeito pela própria existência e por todos os animais sencientes (nome que recebem todos os seres que têm um sistema nervoso desenvolvido e a capacidade de sentir medo e felicidade).

Para seguir uma dieta vegetariana acertada é sempre importante consultar um nutricionista. Este profissional vai prescrever a correta combinação dos alimentos, evitando assim riscos à sua saúde por inadequação alimentar.

Quer saber um pouco mais sobre a dieta vegetariana? Acompanhe o que diz a nutricionista Jéssica Stein, membro da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), núcleo Porto Alegre.

Conceito e funcionamento da dieta vegetariana e vegana

É definido como vegetariano toda pessoa que não consome nenhum tipo de carne. A dieta vegetariana refere-se geralmente a um modelo de consumo alimentar que tem como base a utilização de produtos de origem vegetal. Pode-se incluir os laticínios e ovos, porém excluem-se as carnes, não esquecendo que todos os peixes também são excluídos. O que diferencia as dietas vegetarianas é a inclusão de ovos e/ou laticínios. A alimentação vegetariana pode ser classificada em:

Ovolactovegetariano: é o vegetariano que utiliza ovos, leite e laticínios na alimentação.

Lactovegetariano: é o vegetariano que não utiliza ovos, mas faz uso de leite e laticínios.

Ovovegetariano: é o vegetariano que não utiliza laticínios, mas consome ovos.

Vegetariano estrito: não utiliza nenhum derivado animal na sua alimentação. É também conhecido como vegetariano puro. Atenção: a nomenclatura correta é vegetariano estrito, e não restrito.

Vegano: é o indivíduo que tem uma alimentação vegetariana estrita que recusa o uso de componentes animais não alimentícios, como vestimentas de couro, lã e seda, assim como produtos testados em animais.

Benefícios comprovados da alimentação vegetariana

Os vegetarianos apresentam nível sérico mais elevado de diversos antioxidantes e diversos estudos têm associado essa dieta a maior longevidade. Esse benefício pode ser resultado tanto de uma redução no consumo de gordura saturada, colesterol, proteína animal, como também a um aumento no consumo de alimentos benéficos como frutas, vegetais, grãos, legumes e nozes, que são ricos em fibras, antioxidantes e fitoquímicos.

Estudos demonstram que os vegetarianos (ovolactovegetarianos e vegetarianos estritos) têm risco menor de doenças cardiovasculares, diminuição dos níveis

de colesterol e uma redução da prevalência de hipertensão arterial sistêmica. Esta população apresenta, de modo geral, um índice de Massa Corporal (IMC) menor em comparação com os onívoros.

A dieta vegetariana estrita baseada em carboidratos complexos (integrais) fornece elementos positivos para o controle metabólico de indivíduos com diabetes tipo 2.

A proteção contra diversos tipos de câncer, principalmente contra o câncer de mama e de intestino é demonstrada em grande parte dos estudos apresentados nesta área.

Acompanhamento nutricional para seguir as dietas vegetariana e vegana

Quando deixamos de consumir a alimentação que estamos habituados desde a nossa infância, pode haver dificuldades para compor o prato ideal diário. É importante

procurar ajuda de um nutricionista especializado em alimentação vegetariana para facilitar.

Com relação à suplementação, não existem diferenças



na prescrição de suplementos de um onívoro e de um vegetariano. Caso ela seja necessária, será baseada em exames laboratoriais. O que acontece, muitas vezes, é

que os vegetarianos têm uma maior preocupação com a frequência de exames laboratoriais, isso faz com que acabem prevenindo deficiências graves.

Principais cuidados e riscos de deficiências nutricionais

Diante da exclusão de alguns tipos de alimentos de uma dieta convencional, qualquer dieta mal planejada, vegetariana ou onívora, pode ser prejudicial à saúde e levar a deficiências nutricionais, vitamínicas ou de minerais. A alimentação vegetariana quando bem planejada oferece

todos os nutrientes necessários para o equilíbrio nutricional. Apenas a vitamina B12 deve ser obtida através de alimentos fortificados ou suplementos já que é de origem bacteriana e os animais são bioacumuladores naturais.

Densidade nutritiva na alimentação

A alimentação vegetariana costuma ter uma quantidade de nutrientes maior já que contempla grande variedade de frutas e verduras que são carregadas de vitaminas, minerais, fitoquímicos, fitoterápicos e fibras.

A densidade nutritiva da alimentação vegetariana ajuda na colonização de bactérias do bem do intestino,

melhorando a absorção de nutrientes e aumentando a imunidade. Os benefícios são uma maior qualidade de vida, maior proteção contra doenças crônicas e maior disposição pela imensa disponibilidade de nutrientes. ■

Contribuição:

Jéssica Stein | CRN2 9495

Nutricionista formada pela UNIJUI, Especialista em Nutrição Clínica (UNISINOS), Mestranda em Medicina e Hepatologia (UFCSPA), Pós-Graduanda em Acupuntura (ISEPE) e Membro da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) / Porto Alegre.





DIETA AYURVEDA

"O termo sânscrito Ayurveda se traduz em "conhecimento da vida", e os princípios desta sabedoria antiga nos lembram que toda a teia da vida está intrinsecamente entrelaçada. Com uma ênfase única no bem-estar total, a arte e a ciência da Ayurveda trabalham para harmonizar nossos mundos interno e externo". (NAMA – National Ayurvedic Medical Association).

O sistema Ayurveda foi a base para o desenvolvimento das medicinas tradicionais chinesa, árabe, romana e grega e também foi responsável pela introdução de muitos de seus conceitos milenares na medicina japonesa.

De acordo com a dieta ayurveda, alimentos crus, frescos, de origem local e orgânicos contêm grandes quantidades de *prana*, ou força vital, que animam todos os seres vivos. Quando comemos alimentos ricos em *prana*, absorvemos parte da inteligência natural de cura desses alimentos. Além disso, uma dieta equilibrada e pura vai afetar positivamente o nosso bem-estar emocional, ajudando a manter-nos equilibrados e saudáveis. Este tipo de dieta aliada a uma mente tranquila (com práticas de Yoga e Meditação) e um estilo de vida harmonioso, procura evitar que os sintomas das doenças apareçam. A Ayurveda não trata das enfermidades, mas sim dos indivíduos.

A dieta alimentar e os tratamentos prescritos pelo profissional Ayurveda são decorrentes do diagnóstico do desequilíbrio psico-físico (*dosha*) da pessoa. A Ayurveda possui diversas terapias alimentares e o conhecimento ayurvédico sobre a dieta é bastante extenso. Segundo os princípios desta terapia, "os pacientes com câncer devem evitar todos os alimentos processados, geneticamente modificados, açúcares refinados e alimentos que contenham aditivos", recomenda o Dr. Marc Halpern, em artigo publicado no site da faculdade americana California College of Ayurveda (CCA). Halpern é um dos pioneiros do Ayurveda no Ocidente. De acordo com ele, esses alimentos são de natureza tamásica (alimentos pesados, que geram entorpecimento e depressão) e entopem os canais e perturbam as funções corporais normais. Além disso, os pacientes devem evitar excessos, recomenda o médico.

Como está a tua fome?

A médica Luciana Abarno Costa integrou o sistema Ayurveda em sua prática clínica, em 2010, e atualmente pratica a Medicina Integral. Ela explica como é o procedimento em um atendimento clínico: "Em uma primeira consulta, o que a gente faz sempre é identificar não exatamente a constituição, que não é o mais importante, mas o que está acontecendo, qual é o *dosha* que está em desequilíbrio".

Os *doshas* são os três princípios dinâmicos, ou humores biológicos, que governam o corpo, a mente e a consciência. Cada um deles é ligado, de maneira predominante, a um elemento específico da Natureza. São eles: *Vata* (regido por

éter, espaço e ar), *Pitta* (regido por fogo e água) e *Kapha* (regido por terra e água). Para a Ayurveda, cada pessoa possui os três *doshas*, mas um deles é o predominante.

A pergunta central durante a consulta, conforme a Dra. Luciana é: "Como é que está a tua fome?". Fome no sentido fisiológico da palavra e não a "fome emocional" que corresponde à gula, compara. Segundo ela, a prescrição para o paciente não é comer de três em três horas, mas é conforme a natureza da fome. "Isso é bem importante e é o que vai ser um ponto fundamental de cura", explica.

A digestão tem papel principal na medicina Ayurveda e a saúde do paciente é medida pela força de seu *agni* (fogo



digestivo). "Não adianta a pessoa estar com uma prescrição super alinhada com a sua constituição, mas estar com uma digestão ruim", diz Luciana Costa. A médica reforça um pensamento já bastante conhecido nesse sistema medicinal "somos o que comemos, mas principalmente como digerimos o que comemos".

Outra pergunta em consultório é com relação a quais são os sintomas digestivos. Se a pessoa fica com a barriga inchada logo que come, se tem queimação, náuseas, como estão as fezes e as evacuações. "São as perguntas centrais. A gente tem várias ferramentas para tratar como os chás, as dietas de desintoxicação e alimentação", explica a Dra.

A arte da rotina diária

Entre os tratamentos ayurvédicos, um dos mais tradicionais e conhecidos é a *dinacharya* (rotina diária). Ela é considerada poderosa e absolutamente necessária para melhorar a saúde geral e o bem-estar do paciente, pois traz mudanças radicais no corpo, mente e consciência de acordo com o sistema Ayurveda.

"A gente tem toda uma fisiologia que depende de acordar na hora que o sol nasce para ligar uma glândula superimportante que é a hipófise e todos os hormônios. A partir dessa iluminação, os hormônios vão funcionar bem para que a gente tenha todo o processo de alerta e de

movimento de digestão ao meio-dia, funcionando para que quando chegue na hora do pôr do sol, a gente já comece com um "cansaçinho", amenizando as coisas, indo para um lugar tranquilo e não para o shopping", explica a médica.

"A rotina diária da alimentação tem algumas regras como não tomar líquidos durante a refeição, não usar sabor doce no almoço, não comer meia hora antes do almoço uma banana, por exemplo, pois vai apagar o fogo digestivo e, quando chegar a hora de comer o arroz e o feijão, eles não vão ser digeridos", afirma.

"A gente não dá Tang para o peixe"

A doutora Luciana conta que quando vai palestrar nas escolas, costuma fazer a seguinte brincadeira com os alunos: "Eu digo a eles que a gente não dá Tang para o peixe, assim como não dá Coca-Cola. Então, tem que tomar água também, mas é importante lembrar que tem o caminho do meio. Nós temos que curtir a coisa emocional do alimento numa festa, por exemplo".

Sobre os modismos alimentares como dietas paleolítica, sem glúten, sem lactose a médica afirma que "elas fazem parte", mas não servem para todo mundo, pois nem todos vão se beneficiar. Segundo ela, essa é a importância da individualização e da diferenciação que a Ayurveda propõe. "É simples, mas é exigente, porque demanda uma mudança

de paradigma", diz Luciana Costa que atualmente está incluindo Kaiut Yoga e administrando aulas terapêuticas de yoga no seu Centro como complementação de sua prática clínica.

De maneira geral, as ferramentas terapêuticas ayurvédicas são: dieta individualizada, atividade física moderada, regularidade na rotina diária (*dinacharya*), técnicas de desintoxicação (eliminação de toxinas), massagem com óleos vegetais medicados (oleação), fortalecimento da mente e equilíbrio das emoções através do desenvolvimento de autoconhecimento e prática regular de Yoga e Meditação. ■

Contribuição:

Dra. Luciana Abarno Costa | CRM 19.293

Médica, formada pela UFRGS em 1992, mestre e doutora em Endocrinologia pela UFRGS, em 2002. Fez especialização em Uberlândia, com o professor e médico José Rugue (Swami Narayanananda). Integrou a partir de 2010 o Ayurveda em sua prática e atualmente faz Medicina Integral.



SAÚDE DO INTESTINO: ALIMENTAÇÃO E FLORA INTESTINAL



Dr. Rafael Castilho Pinto
CRM 19.876
Médico Proctologista
Médico do Centro de Prevenção de Câncer da CliniOnco
prevencao@clinonco.com.br

Nosso intestino é um sistema complexo e desempenha funções importantíssima para a nossa saúde. Ele é povoado por microrganismos chamados de **probióticos** - bactérias benéficas que, entre outras funções, facilitam a digestão e a absorção de nutrientes e fortalecem o sistema imunológico.

As alterações do funcionamento intestinal são problemas extremamente freqüentes nos dias de hoje. A má alimentação, o ritmo de vida moderno e o sedentarismo são fatores preponderantes nestas alterações, principalmente na constipação crônica.

TER UMA DIETA EQUILIBRADA, VARIADA E COM POUCA COMIDA INDUSTRIALIZADA AJUDA DE MANEIRA SIGNIFICATIVA NA REGULAÇÃO DA FUNÇÃO INTESTINAL, NA MANUTENÇÃO DE UMA FLORA INTESTINAL SAUDÁVEL E NA PREVENÇÃO DE VÁRIAS DOENÇAS DO INTESTINO.

Novos estudos tentam compreender a relação da microbiota intestinal e o desenvolvimento de tumores, especialmente no intestino. Nestes estudos foram identificados microorganismos que estão presentes em maior ou

menor número na flora intestinal de pacientes com câncer, os quais poderiam contribuir nas defesas ou na formação e progressão dos tumores. No entanto, a maioria destes estudos são iniciais, realizados em laboratório e não nos apontam para um tratamento específico ou para uma alimentação específica que altere de forma significativa a flora intestinal do indivíduo.

Por outro lado, também sabemos

que a qualidade da flora intestinal é influenciada desde a infância, principalmente pela amamentação adequada, boa alimentação e pouco uso de antibióticos nos primeiros três anos de vida.

Atualmente, alguns tratamentos que visam alterar esta flora com medições **probióticas** (a base de bactérias saudáveis) e **prebióticas** (a base de fibras que servem de alimentos para os probióticos), estão sendo testadas em várias patologias, mas ainda não têm uma comprovação efetiva de sua eficácia. Outra alternativa de tratamento que vem sendo utilizada é o próprio transplante de fezes, também chamado de transplante da microbiota fecal, o qual consiste em um procedimento em que as fezes de um doador testado são coletadas, misturadas a uma solução, coadas e colocadas no intestino do paciente receptor, através de colonoscopia, endoscopia ou enema. Porém, até o momento, a sua indicação principal se restringe ao tratamento de uma infecção intestinal causada pelo *Clostridium difficile*, e o seu objetivo principal é repor bactérias benéficas que foram mortas ou suprimidas, normalmente por antibióticos.





Sendo assim, o mais importante é mantermos uma alimentação balanceada, rica em verduras, legumes, com fontes de proteína animal variadas e com o mínimo de açúcar e comidas industrializadas desde a infância.

Cabe ressaltar que o câncer de intestino é um dos tipos de tumores que têm as estratégias de prevenção mais bem-sucedidas, pois é possível o diagnóstico e o tratamento das lesões precursoras do câncer, os pólipos, através do exame da colonoscopia. Este é um exame indicado para prevenção em todas as pessoas a partir de 45-50 anos e acima de 40 anos com história familiar de câncer de intestino. ■

CIRURGIA DE CABEÇA E PESCOÇO

Especialidade cirúrgica que trata os tumores benignos e malignos da região da face, fossas nasais, seios paranasais, boca, faringe, laringe, tireóide, paratireóide, glândulas salivares, tecidos moles do pescoço e tumores da pele e do couro cabeludo

Dr. Marclei Luzardo - CRM 19.212

CliniOnco: R. Dona Laura, 204 - POA - RS | 51 3332-3011 | 51 99995-9777

Hospital Moinhos de Vento: R. Ramiro Barcelos, 910, conj. 1004 - POA - RS | 51 3737-1986



EPIGENÉTICA E HÁBITOS ALIMENTARES: O QUE SABEMOS ATÉ HOJE?



Dr. Osvaldo Artigalas
CRM 28.095

Médico geneticista da Unidade de Genética da CliniOnco
Mestre em Genética e Biologia Molecular pela UFRGS
Doutor em Ciências e Genética pela UFRGS

AEpigenética é uma área da Genética que estuda como diferentes sinais biológicos e ambientais (estilo de vida) afetam a expressão gênica ("funcionamento do nosso DNA").

Em vez de mudar o próprio DNA (a sequência de DNA permanece a mesma), os sinais epigenéticos podem, por exemplo, provocar alterações no número de grupamentos químicos metila aderidos a um gene, que não mais são dos sinais ("placas de sinalização") que indicam quando um gene deve ser "ligado" (ativado e expresso) ou "desligado" (inativado ou sem expressão). Sabemos hoje que as células usam o seu material genético de várias maneiras: os genes são ligados e desligados, resultando no nível surpreendente de diferenciação tecidual no nosso corpo (Morad, 2017).

A dieta de uma pessoa parece ser uma importante fonte de sinais epigenéticos, e cada vez mais estudos surgem na tentativa de investigar como os hábitos alimentares modificam e interferem na expressão. Esse conhecimento poderá auxiliar na identificação

de elementos nutricionais potencialmente capazes de reduzir o risco a longo prazo de doenças como a obesidade, o diabetes, doença arterial coronariana e o Alzheimer. No entanto, estudos epidemiológicos sugerem que populações que consomem elevadas quantidades de alguns destes alimentos parecem ser menos propensas a certas doenças (Siddiqui et al, 2007). Mas muitos destes compostos têm outras funções biológicas além dos efeitos epigenéticos. Um alimento pode conter múltiplas moléculas biologicamente ativas, tornando difícil estabelecer uma correlação direta entre atividade epigenética e efeito global no organismo. Além disso todos os alimentos sofrem várias transformações no trato digestivo, pelo que não se sabe que percentagem de composto ativo realmente atinge o alvo molecular.

Na última década, os mecanismos epigenéticos e sua modulação por produtos naturais ganharam crescente interesse na Ciência. Compostos bioativos na dieta de várias fontes, incluindo chá verde, soja, frutas e bagas, alimentos integrais, peixes e

outros, já têm bem estabelecidos como alvo enzimas envolvidas na regulação dos processos epigenéticos tanto *in vitro*, como em culturas celulares. No entanto, estudos *in vivo* em modelos animais (cobaias) e humanos ainda são limitados. Pesquisas recentes indicaram que a microbiota intestinal (grupos de microrganismos que habitam nosso intestino, "flora intestinal") e os seus metabólitos podem ser importantes mediadores dessas interações entre a nossa dieta e nossos processos epigenéticos. Diferenças interindividuais no microbioma intestinal podem afetar a liberação, o metabolismo e a biodisponibilidade de agentes dietéticos e explicar a variabilidade na resposta à intervenção (seja nutricional ou mesmo medicamentosa) em estudos humanos. Apenas alguns metabólitos microbianos, incluindo folato, ácidos fenólicos, urolitinas, isotiocianatos e ácidos graxos de cadeia longa foram testados em relação ao seu potencial para influenciar mecanismos epigenéticos. Considerando que uma mistura complexa de metabólitos intermediários e microbianos está presente na circulação humana, a investigação interdisciplinar sistemática



das atividades epigenéticas e o seu impacto na saúde humana é necessária e ainda precisa avançar muito (Gerhauser, 2018).

Em resumo, há fortes indicativos de que a microbiota intestinal pode afetar o epigenoma de várias maneiras. Escolhas na dieta a longo prazo afetam a diversidade e a expressão gênica da microbiota intestinal. Por outro lado, a microbiota intestinal influencia biodisponibilidade de agentes dietéticos, e fornece metabólitos de energia como cofatores de reações epigenéticas. Os agentes dietéticos podem afetar o epigenoma diretamente ou através de sua microbiana. Essas interações ainda precisam ser melhor investigadas em

estudos de intervenção em humanos, pois existem diferenças evidentes entre roedores e humanos. Estudos futuros precisam integrar informações sobre estilo de vida (ingestão alimentar, processamento de alimentos, informações sobre uso de antibióticos, etc.), genótipo da pessoa, composição do microbioma intestinal com informações genômicas (epigenoma e expressão gênica) para entender completamente essa complexidade, em uma abordagem de "biologia de sistemas", para assim influenciá-los na direção de melhorias na saúde humana. Este objetivo ambicioso só pode ser alcançado em grandes projetos de pesquisa interdisciplinar, combinando a perícia de tecnólogos de alimentos, nutricionis-

tas, químicos de alimentos, biólogos moleculares, epigeneticistas, médicos clínicos, epidemiologistas nutricionais, bioinformáticos e estatísticos para alcançar uma visão integrada sobre a influência da dieta na saúde humana. Independentemente de relatos promissores, uma relação causal entre modulação dos mecanismos epigenéticos e prevenção de doenças crônicas ainda precisam ser estabelecidas para cada nutriente, bem como para os seus metabólitos.

Até lá, a recomendação (velha e boa de sempre) continua a mesma: alimentação saudável, com comida de verdade e equilibrada! E, na dúvida, procure um profissional da área. ■

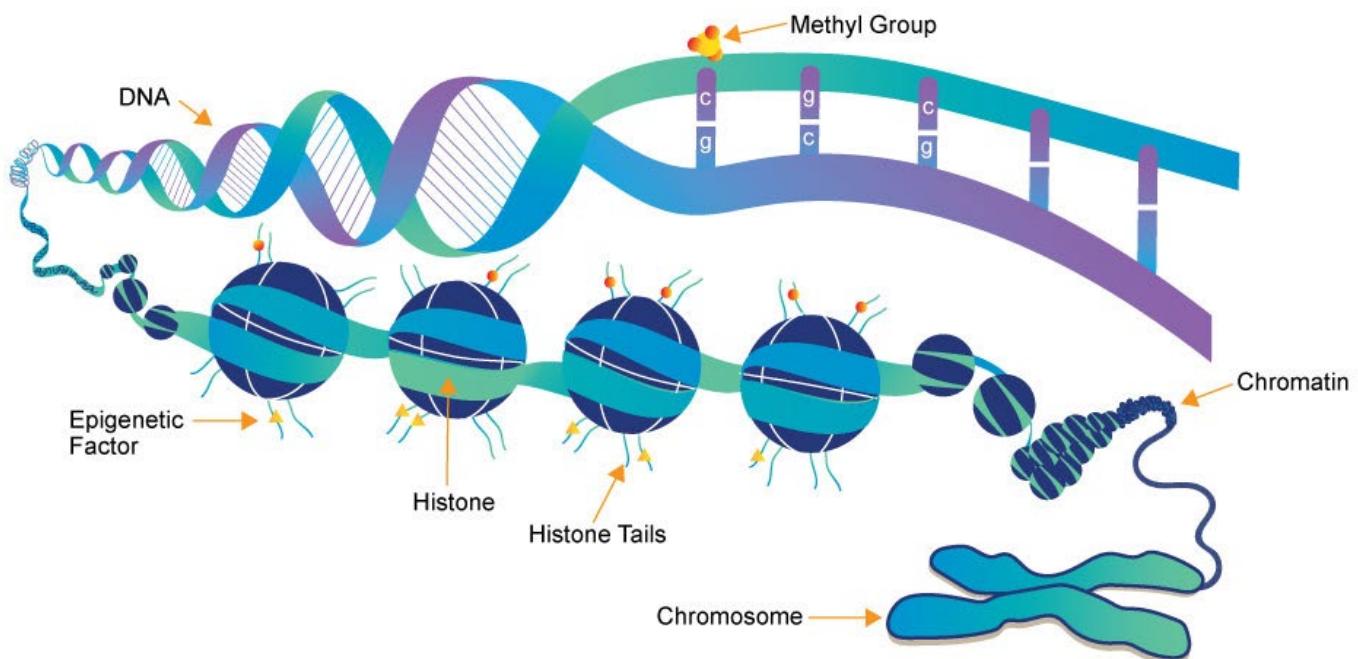


Imagen: <https://www.epigentek.com/catalog/images/headers/catdesc/dna-chromatin-histone.jpg>

FOME FÍSICA OU EMOCIONAL: APRENDA A IDENTIFICAR A SUA FOME



Laura Pordany do Valle
Psicóloga Clínica – CRP 07/21885
Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental



Tayse Conter de Moura
Psicóloga Clínica – CRP 07/26188
Especializanda em Terapias Cognitivo-Comportamentais
Mestranda em Cognição Humana

Aprender a diferenciar sinais internos pode ser uma excelente ferramenta para manter hábitos alimentares mais saudáveis.

A comida está associada a diversos fatores além da sobrevivência. Comemos para nos distrair, para celebrar, para lidar com ansiedades, frustrações, tristezas e medos. Além disso, cozinhamos para demonstrar amor e cuidado. Em momentos de maior tristeza, é natural que o padrão alimentar oscile. Algumas pessoas vão preferir alimentos que confortem, outras vão perceber o apetite diminuindo. E é natural que seres humanos se alimentem de diferentes formas conforme seu estado emocional.

O que é importante de se observar é se a comida está sendo utilizada para regular as nossas emoções. Chamamos este comportamento de comer emocional e é comum que ele aconteça em momentos de maior estresse ou em dias em que nossas necessidades básicas não estão sendo atendidas (como em dias que dormimos pouco ou em dietas muito restritivas).

Isto ocorre devido ao nosso circuito mesocorticolímbico, também conhecido

como "círculo cerebral do prazer". Quando fazemos atividades prazerosas (compras, exercício físico, comer comidas hipercalóricas...) este circuito se ativa e libera uma alta descarga de dopamina (neurotransmissor que gera sensação de prazer e bem-estar). Quando comemos uma barra de chocolate e a dopamina é liberada, essa experiência será classificada como prazerosa e será relembrada e associada a algo positivo, aumentando a chance de ser realizada novamente no

futuro, fazendo com que nosso cérebro associe bem-estar às comidas com muito açúcar, gordura, etc.

Identificar o comer emocional possibilita que a verdadeira necessidade, seja ela física ou emocional, seja suprida de forma mais eficaz, além de aumentar a sua sintonia com o seu corpo e com seus estados internos. Por isso, é importante ficarmos atentos ao que estamos sentindo e aprendermos a diferenciar fome física de fome emocional, conforme veremos abaixo:

	FOME FÍSICA	FOME EMOCIONAL
SINAIS	<ul style="list-style-type: none"> • Estômago roncando • Pensando ou considerando opções de comida • Baixa energia • A fome cresce aos poucos • Algum tempo passou desde a última refeição • A comida traz saciedade e satisfaz 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausência de sinais físicos (estômago calmo) • Desejos específicos (ex.: chocolate) • Comer alguma coisa parece a melhor ou única opção • Não se passou tanto tempo depois da última refeição • Comida não sacia ou satisfaz completamente • Vagar pela cozinha em busca de algo que nem sempre sabe o que é...
AÇÕES	Coma com atenção, calma e sem julgamento	<p>Distraia-se! Saia da cozinha, dê uma volta, leia.</p> <p>Conforte-se! Respire profundamente, relaxe e socialize, cuide de si.</p>



Estar consciente em relação a fome e a forma como nos alimentamos favorece o prazer e o hábito de comer apenas o suficiente, evitando os exageros.

Preparamos algumas sugestões de como você pode iniciar um treino de comer consciente:

- Um minuto de consciência na mesa. Dedique o primeiro minuto de cada refeição para tomar consciência de estar comendo e do que está comendo. Preste atenção no gosto, na textura e no aroma da comida. Isso aumenta a sensibilidade ao alimento.

- Atingiu a saciedade? Avise o cérebro! É natural que, em dado momento, o estômago sinalize ao cérebro que estamos satisfeitos. Se comemos de forma distraída ou muito rapidamente, esse sinal é "atropelado" e podemos exagerar na comida. Coma devagar, sem pressa.

- Permita-se! O comer consciente é uma ferramenta útil para evitarmos excessos alimentares. Portanto, se desejar comer algo que não está no planejado, faça com moderação e aproveite o momento. Deixe a culpa de lado! ■



ROTULAGEM DOS ALIMENTOS: VOCÊ SABE O QUE ESTÁ COMENDO?

Por Keli Lynn Boop

Em outubro desse ano, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) vai realizar uma consulta pública sobre a rotulagem de alimentos. O tema vem sendo debatido desde 2014, quando a Agência criou um grupo técnico formado pela indústria, ministérios e órgãos de defesa do consumidor para revisarem as regras para a rotulagem nutricional de alimentos. O modelo atual está defasado em mais de dez anos.

A ideia é que a mudança facilite a compreensão das principais propriedades nutricionais, reduza as situações que geram engano quanto à composição dos produtos e evite problemas de veracidade das informações. A Anvisa também quer criar alertas para informar sobre o alto conteúdo de nutrientes críticos à saúde, facilitar a comparação entre os alimentos e aprimorar a precisão dos valores nutricionais declarados pela indústria de alimentos processados, entre outras vantagens para o cidadão.

Pesquisas realizadas pelo Instituto de Defesa do Consumidor (Idec) mostram que aspectos como o uso de termos técnicos, tamanho da letra e poluição visual do rótulo dificultam a compreensão e não atendem a requisitos básicos para orientar a esco-

lha adequada dos alimentos. Somado a estes problemas, tem o forte apelo publicitário por trás de uma poderosa indústria alimentícia, estimulando o consumo excessivo de comida ultraprocessada.

Os alimentos ultraprocessados têm baixa qualidade nutricional e altos teores de sódio, gordura e açúcar, os três principais nutrientes responsáveis por causar as chamadas doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs): câncer, diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares, por exemplo. Lembrando que açúcares e algumas gorduras são ricos em componentes inflamatórios, e inflamações crônicas podem aumentar o risco de câncer. Entre os alimentos ultraprocessados estão os pratos congelados, macarrão instantâneo, bolacha recheada, salgadinhos, sucos em pó, refrigerantes, temperos prontos, iogurtes saborizados e adoçados, cereais matinais e embutidos.

Para se ter uma ideia da gravidade do assunto, em dez anos a obesidade no Brasil aumentou 60%. Ela passou de 11,8% em 2006 para 18,9%, em 2016, segundo o Ministério da Saúde. Ao mesmo tempo, o número de pessoas diagnosticadas com diabetes cresceu 61,8%, e o número de pessoas hipertensas,

14,2%. Em 2013, 72,6% do total de mortes foram em decorrência de doenças crônicas.

Para engajar a sociedade na mudança da rotulagem de alimentos e agilizar o processo de regulação, iniciado em 2014, a Anvisa também lançou a campanha #AnvisaPerguntaPraMim para uma mobilização nas redes sociais.

Em seu site, a Agência está disponibilizando um manual de orientação aos consumidores sobre consumo saudável. "Você sabe o que está comendo?" é um guia que pode ser baixado em: <http://portal.anvisa.gov.br/>, no setor de Alimentos.

INCA É FAVORÁVEL À MUDANÇA DA ROTULAGEM NUTRICIONAL

O Instituto Nacional do Câncer (INCA) é um dos segmentos que apoia a campanha nacional da Anvisa. "A rotulagem precisa ser revisada, pois ela não informa adequadamente o que as pessoas estão comendo, essa é a verdade", em entrevista por telefone Luciana Grucci, nutricionista da Unidade Técnica de Alimentação, Nutrição e Câncer do INCA.

Segundo Luciana, o INCA enviou a sua contribuição para a mudança de rotulagem no início dos debates



APP ARMAZÉM DA SAÚDE

Para ajudar a prevenir o câncer através de orientações sobre alimentação e hábitos saudáveis, o INCA lançou o aplicativo Armazém da Saúde. O app é gratuito e tem versões para IOS, Android e sistema Windows.

O app é uma atividade inovadora de educação alimentar do Instituto. O usuário pode checar se as suas compras reais favorecem ou não uma alimentação saudável e ter informações de como pode melhorá-las.

A ideia é que através do aplicativo a população se conscientize de que o câncer pode ser prevenido com uma alimentação saudável, prática de atividade física e manutenção do peso adequado.

promovidos pela Anvisa, e também já manifestou apoio para que seja mantida a advertência textual nos rótulos, apresentada pelo Idex e Universidade Federal do Paraná. "Com a proposta do setor produtivo, alguns rótulos teriam todas as cores do semáforo e isso deixaria confusa a compreensão", diz a nutricionista. "O consumidor tem que saber textualmente o que está no produto", afirma.

É o caso dos alimentos ultraprocessados que, segundo Luciana Grucci, têm uma composição "gigante" de aditivos e que precisam estar descritas nos rótulos. Vale aqui destacar que um dos mais respeitados periódicos científicos, o *British Medical Journal*, publicou recentemente pesquisa realizada pelo Centro de Pesquisa Estatística e Epidemiológica da Sorbonne Paris Cité. O estudo associa o consumo de alimentos ultraprocessados a um aumento do risco de câncer. Essa é a primeira pesquisa que observa a relação entre alimento ultraprocessado e o câncer.

A pesquisa avaliou a dieta de



quase 150 mil franceses durante cinco anos. Eles descobriram que o aumento de 10% do consumo de comida ultraprocessada aumentava em 12% o risco de câncer. A probabilidade de ter especificamente o câncer de mama ficava 11% maior e há um certo aumento no risco de desenvolvimento de câncer colorretal. O estudo foi liderado por Mathilde Touvier, PhD em Epidemiologia Nutricional.

Na outra ponta, estão os alimentos in natura, mas que por sua vez também podem apresentar riscos à saúde. "Se formos falar em frutas e legumes, estamos falando dos agrotóxicos e eles estão associados ao câncer também, e sabemos que no Brasil existe um alto índice de agrotóxico nos alimentos", diz Luciana.

Tem também a questão controversa sobre o uso de aditivos alimentares. Inicialmente, a função deles é estender a duração dos alimentos, mas seu uso mais frequente é para dotá-los de cor, sabor, aroma e textura, tornando-os extremamente atraentes. E é aí que está um dos problemas. Portadores de alergias devem tomar precauções, pois até uma dose ínfima de aditivos pode causar sérios danos à



UFMG DESENVOLVE ESPUMA CAPAZ DE FILTRAR AGROTÓXICOS DA ÁGUA E DOS ALIMENTOS

Uma pesquisa, que já dura dois anos, com a coordenação da engenheira química, pós-graduada, Marys Lene Braga e colaboração de pesquisadores da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), conseguiu desenvolver uma espuma de poliuretano capaz de detectar e absorver herbicidas da água e dos alimentos. O grande desafio foi desenvolver um filtro capaz de separar os agrotóxicos sem retirar os nutrientes da água.

A substância já foi patenteada e é elaborada a partir de resíduos da indústria petroquímica. Nos testes em laboratório, foram alcançados resultados positivos para extração de pesticidas, além de não prejudicar a presença de nutrientes importantes na água.

Os testes mostraram que é possível reutilizar a espuma, extraír os agrotóxicos retidos e dar-lhes destinação adequada. Fonte: www.otempo.com.br



saúde. Já quando consumidos em excesso e de forma prolongada, podem trazer as mais variadas complicações. "Nitritos e nitratos nas carnes e embutidos, são os que mais preocupam. Outro é o caramelo 4 e mais uma lista enorme e interminável. Cada um apresenta, segundo estudos, um indicativo do aumento do risco de câncer e outros sugerem a associação. Mas não são conclusivos", afirma.

A nutricionista do INCA também adverte sobre a perigosa presença do Bisfenol (BPA) nas embalagens dos alimentos processados. Segundo ela, o composto é muito utilizado para fazer plásticos de policarbonato e resina epóxi. Ele está presente em algumas embalagens plastificadas. Ao serem aquecidas no micro-ondas, ou quando os recipientes entram em contato com alimentos muito quentes, essa substância migra para o alimento.

Outra questão que requer bastante atenção é o açúcar. "Cada vez mais a população usa adoçantes, sacarina e aspartame para evitar o consumo do açúcar, mas muitos produtos alimentícios contêm este ingrediente na sua composição, porém ele não é des-crito no rótulo. Além disso, não se tem clareza da relação do consumo do adoçante com doenças", explica a nutricionista.

Na regra de rotulagem em vigor, não é obrigatório aparecer a quantidade do produto no alimento, sendo que muitas vezes ele é descrito na tabela nutricional como carboidrato (assim como sal aparece como sódio). Segundo a pesquisa do Idec, 98% dos participantes defendem a inclusão do açúcar na relação e 75% acreditam que a exigência da informação nutricional expressa por 100 gramas do produto seria melhor do que por porção. ■



SAIBA COMO ELIMINAR OU REDUZIR OS AGROTÓXICOS DOS ALIMENTOS

Um sistema doméstico de desintoxicação de frutas, legumes e verduras foi ensinado pelo professor de Biologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro (Uerj), Mauro Velho, no programa Globo Repórter. Separe dois recipientes, um com água e bicarbonato de sódio — uma colher de sopa para cada litro. E outro, água e vinagre — também uma colher de sopa para cada litro d'água.

Primeiro lave os alimentos por cinco minutos em água corrente para retirar toda a sujeira visível. Depois mergulhe os alimentos por 40 minutos no recipiente com água e bicarbonato de sódio. Essa é lavagem mais importante, segundo o professor, pois remove 90% dos agrotóxicos. Lave novamente os alimentos por mais cinco minutos em água corrente. Após esse procedimento, mergulhe os alimentos no recipiente com água e vinagre por mais 40 minutos. Atenção: "Não pode misturar bicarbonato com vinagre, porque os produtos reagem e o sistema perde o efeito", alerta o professor.

Contribuição:
Luciana Grucci

Nutricionista da Unidade Técnica de Alimentação, Nutrição e Câncer do INCA.



PRINCIPAIS NOVIDADES DO CONGRESSO MUNDIAL DE NUTRIÇÃO ONCOLÓGICA



Camila Borges - CRN2 - 10.314

Nutricionista do Centro de Atendimento Multidisciplinar da CliniOnco

Especialização em Oncologia e Hematologia pelo programa de Residência Multidisciplinar do GHC
Mestre em Patologia pela UFCSPA

O Congresso Nacional de Nutrição Oncológica (Ganepão) é um dos maiores eventos da área da Nutrição Oncológica, ocorre anualmente e reúne profissionais de renome nacional e internacional a fim de discutir novas abordagens nutricionais.

O evento, que ocorreu em São Paulo entre os dias 13 e 15 de junho de 2018, abordou inúmeros assuntos relacionados à nutrição oncológica. Selecionei os três temas que considero de maior relevância para apresentar nesta edição.

SARCOPENIA

É o nome dado ao processo de perda de massa magra (muscular) associada à perda de força e ou de performance muscular.

Com o avanço da idade, ocorre naturalmente uma resistência anabolizante e um declínio hormonal em homens e mulheres, ambos fatores prejudicam a manutenção e a construção muscular. A partir da quarta década de vida passamos a perder massa magra de forma lenta e gradual, essa perda agrava-se a cada ano, podendo atingir 15% por década aos 70 anos. A velocidade com que isso acontece em cada indivíduo está intimamente relacionada ao volume muscular desenvolvido previamente durante a vida e à alimentação, pois em situações de dietas não balanceadas tal processo pode ser acelerado.

Muito comum durante o tratamento,

a sarcopenia não tem relação direta com peso, e sim com a composição corporal, podendo estar presente em pacientes desnutridos, eutróficos ou com excesso de peso; em pacientes obesos, pode ocorrer a chamada Obesidade Sarcopênica, onde ocorre aumento do tecido adiposo e redução da massa muscular.

A sarcopenia pode ter um grande impacto na qualidade de vida, uma vez que um declínio de massa muscular afeta a saúde metabólica e aumenta o risco para desenvolver e agravar doenças, tais como diabetes mellitus tipo 2 e osteoporose.

No contexto oncológico, diversos estudos têm demonstrado prejuízos atribuídos à sarcopenia durante o tratamento, entre eles: menor tempo de sobrevida, maiores riscos de complicações cirúrgicas e maior toxicidade (ocorrência de sintomas) à quimiotera-

pia.

Entre os principais fatores que contribuem para o desenvolvimento da sarcopenia, podemos citar:

- Idade
- Sedentarismo
- Deficiência nutricional (ingestão desequilibrada ou insuficiente de proteínas, calorias ou vitaminas)
- Doenças e comorbidades (câncer, doença renal, diabetes)

A boa notícia é que sarcopenia pode ser prevenida ou atenuada com um acompanhamento nutricional precoce, pois trata-se de um processo reversível. A alimentação é uma grande aliada neste processo e pode prevenir déficits e ainda contribuir para um aumento da massa muscular.

Dietas balanceadas com a garantia energética adequada e maior proporção de energia para as proteínas de



boa qualidade são as recomendações básicas para evitar e tratar tal condição. Além destas recomendações, novos ingredientes vêm sendo amplamente discutidos e recomendados como intervenção dietética na prevenção e atenuação da sarcopenia.

ÔMEGA-3

O ácido graxo ômega-3 é um tipo de gordura poliinsaturada saudável e essencial, ou seja, importante para a manutenção da saúde. No entanto, o organismo não é capaz de produzi-la em quantidades adequadas, por isso a necessidade de consumo através da dieta ou suplementação.

As substâncias que exercem as funções benéficas do ômega-3 são os ácidos eicosapentaenoíco (EPA) e docosahexaenoíco (DHA).

Estudos avaliando o uso desse ácido graxo em pacientes oncológicos têm mostrado diversos benefícios no manejo e prevenção de sintomas comuns durante o tratamento, tais como um importante efeito antisarcopênico e anticatabólico. O ômega-3 parece ser capaz de aumentar a taxa de síntese de proteínas musculares e de atenuar perdas musculares, melhorando a composição corporal. Além disso, atua na redução da fadiga, inapetência e neuropatia, melhora do apetite e da ingestão alimentar e desempenha um papel anti-inflamatório natural.

AMINOÁCIDOS

Aminoácidos são as unidades básicas que compõem as proteínas. Nove

aminoácidos são considerados essenciais, uma vez que não podem ser sintetizados endogenamente e, portanto, devem ser ingeridos por meio da dieta. Dentre os aminoácidos essenciais, incluem-se os três aminoácidos de cadeia ramificada, os conhecidos BCAAs: leucina, valina e isoleucina.

Existem evidências demonstrando o papel fundamental dos BCAAs na regulação de processos anabólicos envolvendo tanto a síntese quanto a degradação protéica muscular. Além disso, outros efeitos terapêuticos têm sido demonstrados, uma vez que esses aminoácidos podem atenuar a perda de massa magra durante a redução de massa corporal, favorecer o processo de cicatrização, melhorar o balanço protéico muscular em indivíduos idosos e propiciar efeitos benéficos no tratamento de patologias.

Os BCAAs causam aumento do efeito anabólico das fontes proteicas,

podendo auxiliar em situações de limitação na aceitação alimentar. Entre os aminoácidos estudados isoladamente, a leucina e seu precursor (o HMB) têm se destacado por suas atuações na redução da proteólise e aumento do estímulo para síntese proteica, demonstrando importante efeito anticatabólico, essencial na prevenção e tratamento da sarcopenia.

Converse com seu nutricionista sobre a melhor estratégia para atingir suas recomendações nutricionais diárias! ■

DERMATOSCOPIA DIGITAL: DIAGNÓSTICO DE CÂNCER DE PELE



Dra. Heloisa San Leon Kosminsky
CRM 33.934
Dermatologista do Centro de Melanoma da CliniOnco

A dermatoscopia digital é um exame que permite o diagnóstico e a prevenção do câncer de pele. Além disso, ela reduz a indicação de biópsia de lesões benignas.

Através dele é feita a análise de uma fotografia ampliada dos nevos (sinais ou pintas). O software permite o aumento de 20 a 70 vezes do tamanho do nevo, o que

auxilia na comparação sequencial.

Um dos principais objetivos da técnica é identificar o melanoma, um dos cânceres de pele mais agressivos, em uma fase inicial, quando o mesmo não pode ser suspeitado e/ou diagnosticado a olho nu, aumentando a chance de cura.

No mapeamento é realizado o registro de fotografias corporais em posições previamente padronizadas. Com isso é possível detectar lesões de surgimento recente ou modificações em nevos já existentes.

O mapeamento corporal e a dermatoscopia digital permitem reduzir o número de biópsias desnecessárias e detectar outros tipos de câncer de pele, como o carcinoma basocelular e o carcinoma espinocelular.

Quais seriam as principais indicações de mapeamento corporal e dermatoscopia digital?

- Pessoas que apresentam múltiplos nevos (mais de 100 nevos);
- Nevos atípicos (displásicos);
- História pessoal e/ou familiar de melanoma;
- Lesões pigmentadas ungueais e para diagnóstico diferencial de lesões pigmentadas cutâneas.

O exame é realizado, em geral, a cada seis ou doze meses, dependendo de cada caso.

Devemos sempre procurar um profissional capacitado para realizar a técnica da forma mais precisa e adequada. ■



INFORME HOSPITALAR

"Na vida humana, talvez somente a experiência de nascer possa ser tão intensa quanto o processo de morte. E talvez seja por isso mesmo que tememos tanto esse tempo. O mais inquietante é que todos nós passaremos por ela ou acompanharemos a morte de quem amamos." (Maria Rilke Rainer, em Cartas a um Jovem Poeta).

Na mesma medida em que a tecnologia permitiu alternativas revolucionárias de cuidado, por viabilizar o prolongamento da vida artificialmente, levou a morte para dentro do hospital: monitorada, silenciosa, escondida, inconsciente e, por vezes, solitária. Estratégias humanizadas são prioritárias e cuidados paliativos são uma alternativa, pois trata-se de uma abordagem terapêutica que promove qualidade de vida e alívio do sofrimento aos pacientes e seus familiares que enfrentam desafios relacionados a enfermidades potencialmente ameaçadoras da continuidade da vida.

Os cuidados paliativos reforçam a vida e não o morrer. Seu modelo estigmatizado como sinônimo de terminalidade se deve ao fato de que este, inicialmente, era centrado na assistência a pacientes em sua fase final de vida.

O conceito foi expandido e deve ser oferecido a pacientes e seus familiares o mais precocemente possível, em conjunto com terapias redutoras de risco e tratamentos modificadores da doença, possibilitando assim, o acompanhamento desde o diagnóstico até o processo de luto. A necessidade desses cuidados aumenta de acordo com a diminuição das alternativas terapêuticas de caráter curativo disponíveis.

CUIDADOS PALLIATIVOS - HOSPITALAR ATS

Plano de cuidado personalizado, conforme necessidade do paciente, visando conforto e alívio da dor.

- Atendimento domiciliar do técnico de enfermagem;
- Visita do enfermeiro;
- Visita do médico;
- Visita do psicólogo;

Os cuidados paliativos são realizados em cenários diversos, inclusive no domicílio. A Hospitalar ATS, com sede em Porto Alegre e atendimento no Rio Grande do Sul, dispõe de serviço em domicílio. A assistência em ambiente domiciliar, com o apoio da família, favorece a qualidade do cuidado, contribui para reduzir atendimentos hospitalares, tempo de internação, riscos de infecção, sofrimento e custos associados.

O plano de cuidado é personalizado e realizado por uma equipe multiprofissional de médico, enfermeiro, técnico de enfermagem, psicólogo, fisioterapeuta, fonoaudiólogo e nutricionista. Dispõe de Central de Atendimento 24 horas, segurança da prescrição através de assistência farmacêutica e prontuário clínico com instrumentos de avaliação especializados; administração de medicações por hipodermoclise ou via endovenosa e logística ágil para o fornecimento de medicamentos, materiais e dietas. Disponibiliza ainda, todos os equipamentos para o conforto em casa, como apoio respiratório e oxigenoterapia, além de cuidados de higiene e conforto. Tudo para proporcionar tranquilidade num momento tão delicado.

"Nossa Vida, e me refiro à Vida com "V" maiúsculo, representa nosso legado, nossa biografia. Essa é perene, e nada mais coerente na preservação dessa Vida, que o respeito incondicional ao desejo e à história da trajetória individual que a natureza quis que tivesse início, meio e fim".

- Fornecimento de materiais, medicamentos e dietas;
- Administração de medicamentos;
- Equipamentos de apoio respiratório e oxigenoterapia;
- Serviço de atendimento pré-hospitalar;
- Fornecimento do atestado de óbito;
- Supervisão virtual.

A HUMANIZAÇÃO DOS AMBIENTES DE CUIDADOS DE SAÚDE ATRAVÉS DAS ARTES VISUAIS*

Antonio Quinto Neto¹

||Quando a Lu² passou a vivenciar a finitude da vida na sua expressão mais dolorosa, a forma que encontrou, apoiada nas suas vivências pretéritas, foi suplantar esse momento extraordinariamente humano através da arte. Presumo que ela se socorreu de um ensinamento de Van Gogh: A arte é para consolar aqueles que estão destroçados pela vida.

A Lu, em função dos cuidados que necessitava, frequentemente ia às instituições de saúde. Observou que os quadros que povoavam as paredes desses locais eram predominantemente de cor marrom (a menos apreciada pelas pessoas). Os abstratos eram os que mais a assustavam. Ela então criou o blog denominado *Mysweethospital* onde começou a publicar os mais variados ambientes, sem realizar qualquer julgamento, deixando às pessoas a iniciativa de extraírem suas próprias conclusões. Colecionou cenários que expressavam impessoalidade, tensão, frieza e intimidação, assim como calor humano, aconchego, alegria, tranquilidade, conforto e relaxamento.

Certo dia, comentou que havia encontrado uma instituição dedicada à doação de fotografias de natureza para hospitais – *The Foundation for Photo/Art in Hospitals*. Iniciou, então, uma relação de amizade com *Elaine Poggi*, fundadora dessa instituição. A motivação da *Elaine* adveio do fato de ter percebido que o ambiente hospitalar no qual sua mãe permaneceu por algum tempo, era carente, “monótono e sem vida”. Ela então se deslocou até uma loja da cidade, adquiriu um quadro de natureza e o levou para o hospital. Logo percebeu que aquela imagem despertava alegria e contentamento tanto na mãe quanto nas pessoas que ali chegavam.



Quadros de natureza na sala de tratamento.

Embora haja referências sobre a arte, em particular as artes visuais, como um elemento terapêutico, a Lu entendia esse recurso de uma maneira peculiar. Considerava-o um auxílio na atenuação do drama pessoal vivenciado, e não um meio de melhorar ou curar a doença. Por conta disso, com frequência ressaltava que as pessoas, enfermas ou saudias, deveriam experienciar ambientes que contribuissem para o seu bem-estar. Para ela, as artes visuais representavam um veículo de condução do humano que poderia despertar o melhor que as pessoas pudessem ter.

Uma das últimas iniciativas da Lu foi desenvolver o projeto que ela denominou “A Força da Natureza”, onde exerceu a curadoria em duas instituições de Porto Alegre - Hospital Banco de Olhos e CliniOnco. Estas duas instituições, ao adornarem suas paredes com quadros de natureza – paisagens, animais, flores – tornaram os ambientes mais amigáveis e acolhedores, instaurando uma atmosfera reconfortante tanto para os pacientes quanto para os profissionais e visitantes.

A natureza, ou representações desta, é capaz de criar ambientes que produzam bem-estar e satisfação para

1. Pai da Luciana

2. Luciana Goulart Quinto faleceu aos 35 anos, no dia 23 de março de 2018, após sete anos de tratamento de um câncer de mama metastático.

pacientes, familiares e profissionais. Por conta disso, a força da natureza anima e torna as pessoas mais amenas e solidárias nas relações, bem como desperta sentimentos profundamente humanos, como a compaixão e a gratidão.

A humanização dos cuidados prestados nas organizações de saúde tem muito a ver sobre como as pessoas são atendidas. Presumivelmente, espera-se que o

atendimento prestado, em qualquer ponto dessas instituições, seja seguro, confiável e transmita respeito e estima. Trata-se de uma condição que exige esforço próprio e profissionais muito especiais. Contudo, esse esforço pode ser facilitado se os ambientes estiverem preparados com distrações positivas, como as fotografias de natureza.¹¹ ■

*Agradecemos ao Dr. Antonio Quinto Neto, médico psiquiatra, professor, diretor do Hospital Banco de Olhos e integrante do sistema FEHOSUL (Federação dos Hospitais e Estabelecimentos de Serviços de Saúde do Rio Grande do Sul) e IAHCS (Instituto de Administração Hospitalar e Ciências da Saúde), pela gentileza em contribuir com este texto especialmente para a nossa revista.



Humanização dos ambientes: quadros de natureza produzem efeitos mais positivos do que os abstratos



UMA HISTÓRIA DE CARINHO, ACOLHIMENTO E CIÊNCIA

Desde 1998 uma equipe dedicada ao cuidado integral e humanizado do paciente oncológico.

DESAFIOS E CRESCIMENTO

Em meio a um cenário desafiador, há 20 anos decidimos abraçar o ousado projeto de constituir uma clínica especializada no tratamento do câncer em Porto Alegre. Neste período, a doença apontava para taxas de crescimento significativo e a demanda era absorvida quase que exclusivamente no âmbito hospitalar. Quebrar paradigmas e oferecer à população gaúcha um serviço diferenciado com atendimento multidisciplinar, mostrou-se como o caminho certo a ser percorrido.

No começo, contávamos com uma equipe de apenas oito pessoas entre administrativo, assistencial e médico. Porém com um incalculável ideal motivador, ou seja, a crença na evolução da Ciência e no potencial das pessoas para atender aos pacientes que buscavam pelo tratamento de uma doença desestabilizadora tanto para eles quanto para seus familiares, a clínica se consolidou e expandiu exponencialmente.

Ao longo dos anos seguintes amadurecemos profissionalmente e crescemos muito enquanto instituição de saúde. O conceito de interdisciplinaridade foi implementado em todas as instâncias do atendimento ao paciente, pois entendemos que o impacto dos múltiplos aspectos que abrangem o câncer é capaz de desencadear alterações tanto no campo físico, como também, nas esferas social, econômica, emocional e espiritual deste indivíduo.



SUporte Integral

Pensando na complexidade desses fatores, desenvolvemos projetos pioneiros com foco no bem-estar integral do paciente e de seus familiares. Criamos na instituição atividades complementares através de iniciativas como o Grupo de Apoio ao Paciente com Câncer, o Ciclo de Encontros com a Família e o OncoArte - grupo de dança, música e teatro, formado por mulheres que foram acometidas pelo câncer. Introduzimos no cronograma anual da instituição, os bazares de Dia das Mães e de Natal e o Sarau Artístico, que propõe a integração entre pacientes e colaboradores da clínica através da arte, estes eventos que se consolidaram e fazem parte do calendário anual da instituição. O envolvimento dos pacientes está presente, também, nas publicações da instituição como o livro "Vidas Ressignificadas" - coletânea de histórias escritas por eles, bem como, nas suas participações na Revista Integrativa através de depoimentos e sugestões.



CIÊNCIA

Do ponto de vista científico, participamos ativamente de estudos clínicos — área na qual nos tornamos referência — através do Centro de Pesquisa Clínica que conta com a parceria de centros internacionais no desenvolvimento de novos medicamentos. Desta maneira, nos tornamos vanguarda na utilização de novos protocolos, oportunizando ao paciente beneficiar-se com medicamentos de última geração.

Ainda no campo do conhecimento, marcamos presença nos mais importantes congressos mundiais na área da saúde. Nossos profissionais médicos e equipe multidisciplinar, estiveram presentes nestes eventos, seja na qualidade de participantes, seja como protagonistas na apresentação de trabalhos científicos e pôster, abordando temas abrangentes nas áreas da clínica médica e assistência oncológica.

Através dos "Highlights CliniOnco" e das Reuniões Científicas, propomos a troca de ideias e o compartilhamento das novidades apresentadas nos diferentes congressos, com os nossos profissionais e convidados do segmento da Oncologia. O corpo clínico, formado por mais de 50 médicos, em parceria com outros profissionais das áreas de enfermagem, farmácia, psicologia, nutrição, odontologia e fisioterapia, atua de forma integrada consolidando a interdisciplinaridade. A equipe trabalha sempre alinhada aos avanços científicos e amparada pelas práticas da Medicina Integrativa e da medicina baseada em evidências.



GESTÃO EM SAÚDE



INOVAÇÃO

Um dos importantes pilares para o nosso crescimento foi a inovação. Dessa forma, além dos avanços já implementados nos diferentes setores, a partir de 2010 estruturamos a instituição em Centros e Unidades. Essa ação possibilitou agregar ao serviço existente uma diversidade de especialidades médicas, as quais passaram a contemplar as áreas que vão da prevenção ao tratamento, transformando a CliniOnco em referência na integralidade e multidisciplinaridade da assistência. Em 2018, a nova plataforma estrutural ampliou a atuação dos serviços através dos Núcleos. Esses passaram a dar sustentação os Centros e Unidades já existentes.

A criação de diversas áreas, congregadas em um mesmo espaço físico, proporcionou ao paciente conforto, agilidade e atendimento diferenciado. Ainda no que se refere à inovação e ao que há de melhor em tecnologia de ponta e modernos recursos assistenciais, adquirimos o Sistema Paxman, aparelho utilizado para a prevenção de queda de cabelo para beneficiar os pacientes em quimioterapia.

RESPONSABILIDADE SOCIOAMBIENTAL

A partir de 2007, incorporamos em nosso planejamento o compromisso com a comunidade e passamos a desenvolver campanhas e ações de conscientização sobre prevenção do câncer e promoção da saúde. Em 2011 estruturamos o Centro de Prevenção do Câncer, o qual consolidou essa vocação social. Ampliando ainda mais as campanhas e eventos dirigidos aos pacientes e ao público em geral, com foco na conscientização quanto aos fatores de risco para as doenças e na promoção da saúde desta população. Internamente muitas ações são promovidas com os colaboradores. Elas têm como objetivo despertar e consolidar a consciência e o compromisso socioambiental, bem como, a promoção de sua própria saúde no ambiente organizacional e pessoal.



QUALIDADE E SEGURANÇA

Primar pela qualidade e segurança sempre foi um dos principais objetivos das nossas atividades. Em 2012, demos um passo decisivo nessa direção: iniciamos o importante processo de Acreditação ONA (Organização Nacional de Acreditação). Ele tem a finalidade de garantir a melhoria contínua da qualidade dos serviços, principalmente a redução dos riscos e o aumento da segurança na assistência prestada aos pacientes. Além de promover a integração e a consolidação das estratégias capazes de evidenciar uma gestão de excelência com foco em resultados, sustentabilidade e responsabilidade socioambiental.

Nesta trajetória, conquistamos os três selos da Acreditação ONA:

Acreditado - Nível 1, em novembro de 2014

Acreditado Pleno - Nível 2, em maio de 2016

Acreditado com Excelência - Nível 3, em fevereiro de 2018

A cada nível conquistado, nossos desafios se ampliaram. Entre eles e o de maior impacto, foi trabalhar com a Linha de Cuidado - processo que contempla toda trajetória que o paciente perfaz na instituição para o seu tratamento, envolvendo os agentes diretos e indiretos relacionados à sua assistência. Essa estratégia nos instigou ao direcionamento das nossas ações quanto ao cuidado centrado, verdadeiramente, no paciente.

A partir desse momento, novas propostas foram sendo estruturadas. Entre elas, o Núcleo de Cuidados Especiais (NCE), o qual tem o propósito de atender aos pacientes que necessitam de atenção especializada, promovendo qualidade de vida, quer seja na continuidade do seu tratamento e manejo de efeitos adversos, quer na evidência de doenças sem possibilidades curativas.

O aprendizado e as melhorias contínuas são fatos incontestáveis desse processo e com certeza continuarão a agregar, ainda mais, valor ao nosso trabalho. Hoje somos referência em assistência integral e humanizada, graças ao propósito de uma equipe dedicada em acolher, cuidar, atualizar-se continuamente e comprometer-se com a qualidade e a segurança de seus pacientes e familiares.

A CliniOnco é fruto de um projeto coletivo de saberes, trabalho, dedicação, carinho, amor e ciência.

"Nosso agradecimento a cada um, em particular, por fazer parte da nossa equipe e especialmente por abraçar conosco os desafios propostos e por acreditar em nossa Missão e nunca esquecer do principal Valor da empresa: "paciente em primeiro lugar.

Juntos construímos nossa história!"

A Direção

ENZALUTAMIDA: NOVA INDICAÇÃO DA DROGA PARA O TRATAMENTO DO CÂNCER DE PRÓSTATA

Dra. Cristina Martino da Silva, CRM 34.751
Sub-investigadora do Centro de Pesquisa Clínica da CliniOnco.

Adroga Enzalutamida é um inibidor puro do receptor de andrógeno, hormônio que dá origem ao desenvolvimento de características próprias do sexo masculino, sendo o mais importante, a testosterona. Ela se liga ao receptor de androgênio dentro da célula inibindo a ligação com a molécula de DNA impedindo, assim, a multiplicação celular.

Recentemente, a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) aprovou nova indicação dessa droga no tratamento do câncer de próstata resistente à castração, ou seja, para aqueles pacientes que apresentarem progressão bioquímica, radiológica ou

clínica da doença.

O Brasil é o segundo país no mundo a contar com a medicação aprovada para essa indicação. A aprovação teve como base os resultados do estudo de fase 3 PROSPER que entre outros dados, mostrou que, o uso de enzalutamida mais a terapia de privação de andrógeno (ADT) reduziu significativamente o risco de o paciente desenvolver metástases ou óbito em 71% ao uso da ADT sozinha.

O medicamento já é parte do “rol” de cobertura mínima obrigatória dos planos de saúde nas duas primeiras indicações aprovadas pela ANVISA:

a) tratamento de câncer de próstata

metastático resistente à castração em adultos, que são assintomáticos ou ligeiramente sintomáticos após falha de terapia de privação androgênica.

b) tratamento de câncer de próstata metastático resistente à castração em adultos que tenham recebido terapia com docetaxel.

O Centro de Pesquisa da CliniOnco conduziu o estudo PROSPER e outro estudo em câncer de próstata com a enzalutamida, incluindo pacientes, desde 2015, com a possibilidade de receberem a medicação pela pesquisa clínica e se beneficiarem do tratamento. O investigador principal destes estudos foi o Dr Ernani Rhoden. ■



NÚCLEO DE ONCOLOGIA
CENTRO DE
PESQUISA CLÍNICA

ESTUDO ABERTO

Câncer de Próstata

População Alvo: Pacientes portadores de câncer de Próstata com recidiva bioquímica ou metastático sensível à androgênio com testosterona ≥ 150 ng/dl e PSA $> 2,0$ ng/mL.

Tratamento de 1^a linha com a medicação do estudo (terapia oral com antagonista do receptor GnRH) ou Leuprolida.

O médico responsável por este estudo é o Dr. Ernani Rhoden.

Se você tiver estes critérios ou conhecer algum paciente que se beneficie do tratamento proposto, entre em contato com a equipe de pesquisa clínica pelo e-mail pesquisa@clinionco.com.br ou pelo telefone 51.40096035.



PATRÍCIA PUCINSKAS HADLICH

TRABALHA NA CLINIONCO DESDE O ANO DE 2006

Formada em Direiro em 2000. MBA de Gestão em Saúde, em 2009.

Trabalha na área de oncologia desde 1996.

- **Família:** O real sentido da vida, são as pessoas que me fortalecem todos os dias do ano.
- **Amigos:** Deixam a vida mais leve.
- **Atividades de lazer:** Programas com a família e amigos, ir ao cinema, viajar e curtir minha casa.
- **Leituras preferidas:** Adoro livros de biografia e histórias mundiais, meu último livro considero um dos melhores que já li, "Os Meninos que Enganavam Nazistas".
- **Filmes:** Adoro filmes com histórias reais e os franceses, "A Dama Dourada" e "Intocáveis"
- **Músicas:** Viva La Vida, Colplay
- **Contribuições sócio-ambientais:** Faço uso racional do consumo de água e luz, realizo a separação de lixo e transmito os ensinamentos para minhas filhas.
- **Promoção da saúde física e mental:** Faço academia, caminhadas com minhas filhas, aula de francês e trabalhos manuais.
- **O maior sonho que já realizou:** Sem dúvida ser mãe e constituir uma família.
- **O sonho que deseja realizar:** Conhecer o mundo, em família.
- **Características que admira nas pessoas:** A lealdade, a franqueza e a empatia.
- **Que mensagem você gostaria de deixar a seus amigos e colegas de trabalho?** A vida passa muito rápido, quando nos damos conta já passou uma década, por isso devemos aproveitar cada momento.



CURTE: Estar em família, entre amigos e viajar.



NÃO CURTE: O mundo já está difícil o suficiente para criarmos problemas desnecessários.

"Algumas lições ficaram marcadas: cada caso é um caso, é preciso respeitar e tentar compreender; tudo passa, tanto os momentos bons como os momentos ruins, o que importa é o que fazemos de cada momento e as lições que levamos deles".

Gabriela Tiecher – 32 anos



"Tudo começou com a percepção de um pequeno volume na parte inferior direita do abdômen. Em seguida, vieram exames e ansiedade, mas a preocupação me fez agir rápido e não esperar para buscar respostas. E isso foi fundamental.

Na maioria dos tumores, são feitas punções para biópsia, porém, no caso do ovário, é necessário retirá-lo inteiro para evitar contaminação em caso de tumor maligno. Então, em questão de dois meses desde que foi percebido, aquele pequeno volume se tornou um "monstrinho" e foi retirado, com todo cuidado oncológico necessário.

A cirurgia foi realizada no dia 20 de dezembro, às vésperas do Natal de 2017. Até então, meu foco foi totalmente voltado ao diagnóstico, ou seja, "descobrir" o que estava acontecendo comigo, e me recuperar da cirurgia, aguardando o resultado da análise do material coletado (ovário e tuba uterina direitos). Fui alertada pelo médico da possibilidade de tratar-se de tumor maligno, porém tentei não me preocupar com isto nesse momento, busquei viver e me ocupar de cada dia na sua vez.

Foram duas semanas de convívio com a família, muito cuidado e carinho, até que no dia 03 de janeiro recebi o retorno do médico. Era uma quarta-feira à tardinha, eu estava na casa dos meus pais, junto com minha irmã e meu marido, que recém haviam chegado do trabalho. Assim que o médico começou a falar, percebi que ele estava fazendo "rodeio" e senti que o que ele tinha para dizer não era bom. Dos diagnósticos possíveis, aquele era o "melhor dos piores", digamos assim.

Teratoma imaturo grau 3, ou seja, por se tratar de um alto grau, seria necessária a terapia complementar, a quimioterapia. Assim que desliguei o telefone, cercada por pessoas que me amam, "desabei" em choro, foram poucos

minutos, mas foram intensos. Um turbilhão de pensamentos e sentimentos me "sacudiram" naquela noite, mas na manhã seguinte só pensava no "próximo passo".

Sempre fui uma pessoa prática, mas nesse momento tive que ser ainda mais. "Vamos lá, vamos encarar mais essa", "vai passar", era o que tinha em mente. Então veio a consulta com o ginecologista, o oncologista, o cirurgião torácico (para colocar o cateter), a enfermagem, sem muito tempo para ficar me lamentando e questionando o que estava acontecendo.

Procurei me informar sobre o assunto, buscar sempre a orientação dos especialistas, pois nunca havia tido proximidade com o tratamento de câncer, especialmente de ovário. Na verdade, isto não teria muita importância, pois a primeira coisa que aprendi foi que "cada caso é um caso", definitivamente. É natural que as pessoas façam comparações, mas cada paciente é único e existem inúmeros tipos de tumores, com diferentes protocolos de tratamento.

No dia 15 de janeiro passei pelo procedimento para colocação do cateter e, no dia seguinte, iniciei a quimioterapia. A rotina de tratamento era bastante "pesada", com quase seis horas de aplicação de medicação, cinco dias corridos, e com aplicação de um dos medicamentos uma vez por semana. Ou seja, quase sem "folgas", muito inchaço e uma "maratona" por dia.

A "lista" de efeitos colaterais possíveis era enorme, mas só tenho a agradecer por ter sentido poucos deles. Alguns ainda me acompanham, mas vão passar. Nesse período tive o acompanhamento dos médicos, enfermeiras, técnicas de enfermagem, fisioterapeuta, nutricionista, psicóloga, toda uma equipe profissional, mas além deles, uma "equipe" de acompanhantes em todos os momentos: meus irmãos, meus



pais, meu marido, minha cunhada, meu cunhado, primas, amigas, sem contar todos os que estiveram rezando por mim e disponíveis para me acompanhar quando fosse preciso, tanto na clínica, como em exames, e mesmo em casa.

Aliás, moro em Caxias do Sul e durante o tratamento passei a "morar" novamente na casa dos meus pais, no interior, e "morar" também na casa do meu irmão e minha cunhada, em Porto Alegre. Todos se dedicaram a tornar esse período o mais confortável possível para mim e também cuidaram para que eu tivesse toda a atenção em relação à nutrição, hidratação e descanso, fundamentais para a recuperação.

Antes de reiniciar cada ciclo de medicação, era feito exame de sangue para verificação dos indicadores, especialmente aqueles que dizem respeito à imunidade, que deveria estar alta para melhor suportar a medicação. Cada exame naturalmente trazia uma expectativa, pois caso os indicadores não estivessem adequados, recebia "cartão vermelho" e a quimioterapia era adiada (o que ocorreu somente um dia nesse período).

Com o término do tratamento, vieram os exames de revisão e então achei que estava tudo resolvido, iria retirar o cateter e voltar ao trabalho. Bom, não é bem assim que as coisas funcionam... vou ficar com o cateter por mais seis meses, até talvez dois anos, para o caso de ser necessário utilizá-lo novamente. Também foi necessário fazer um procedimento investigativo mais profundo, pois o marcador que estava alterado antes da cirurgia (alfa-fetoproteína) não zerou. Os exames retornaram sem qualquer problema, o que indica que, provavelmente, faço parte da fração da população que tem marcadores diferentes do parâmetro, mesmo sem estar doente.

A partir daí, estou buscando criar uma nova rotina, agora sem tratamento, mas também ainda sem retorno ao trabalho, para retomar a forma física, a resistência, a força

muscular, que foram "detonados" com a quimioterapia. Faço acompanhamento médico periódico, que será cada vez mais "espaçado", me deixando mais forte e mais segura para que eu volte à atividade, que terá que ser retomada aos poucos e, naturalmente, em ritmo um pouco mais lento do que eu mantinha.

Quando cheguei à CliniOnco para a primeira consulta após o diagnóstico, enquanto aguardava o médico, peguei a Revista Integrativa e o primeiro texto que li foi de uma paciente, a Flávia (Maoli), que falava sobre a autoestima e as mudanças físicas, especialmente em relação ao cabelo. Neste momento me "dei por conta" de que o cabelo é um "detalhe" perto de tudo que ocorre nesse processo. Para mim, perder os cabelos fez parte do tratamento como uma renovação, uma transformação, mostrando que a essência vai muito além da aparência.

Só tenho a agradecer por estar aqui hoje e poder compartilhar esta experiência. Aprendi muito, cada dia aprendo mais, mas algumas lições ficaram marcadas: cada caso é um caso, é preciso respeitar e tentar compreender; tudo passa, tanto os momentos bons como os momentos ruins, o que importa é o que fazemos de cada momento e as lições que levamos deles. Também aprendi que devemos compartilhar a informação, buscando alertar os amigos, familiares, para que cuidem da sua saúde, façam exames regulares, independentemente da idade ou condição física.

Nunca perdi a fé, sempre acreditei que os desafios seriam superados, pois sempre tive o apoio e o carinho incondicional da minha família, dos meus amigos, de todas as pessoas que amo. Isso foi fundamental neste processo. Tive que "me deixar cuidar", me permitir demonstrar fragilidade e tive que aceitar que sim, dependemos uns dos outros. E quando me perguntam se senti medo, digo que sim, senti, mas se tem algo que posso afirmar, com certeza, é que o amor é maior que o medo!"



EVENTOS CIENTÍFICOS NA CLINIONCO

Com o objetivo de promover a integração e atualização científica, a CliniOnco promoveu nos meses de maio, junho, julho e agosto reuniões, palestras e debates que envolveram profissionais médicos, multidisciplinares da instituição e convidados.

Neste ano foi lançada a NOVA PLATAFORMA ESTRUTURAL da CliniOnco que contempla Núcleos, Centros e Unidades. Os eventos realizados e relacionados aos seus respectivos Núcleos foram determinantes para consolidação dessa plataforma.

Neste período, os núcleos contemplados foram:

- Núcleo de Oncologia
- Núcleo Saúde da Mulher
- Núcleo Saúde do Homem
- Núcleo do Aparelho Digestivo
- Núcleo de Tumores Específicos

NÚCLEO SAÚDE DA MULHER

Highlights do Câncer de Mama, dos Congressos ESMO/2018 - European Society of Medical Oncology e SABCS - San Antonio Breast Cancer Meeting, no dia 21 de maio.

Palestrantes e temas:

Dr. Ernesto Guedes, ginecologista – *Challenges in the surgical management of locoregional recurrence*.

Dra. Luciane Poletto Antunes, mastologista e especialista em Acupuntura - *Mecanismos de ações da Acupuntura*.

Dr. Jeferson Vinholes, oncologista e diretor técnico da CliniOnco – *Epidemiologia do Câncer*.

Dr. Fernando Badalotti, ginecologista e especialista em Reprodução Humana – *Preservação ovariana e fertilidade na pré-menopausa de pacientes em quimioterapia*.

Dra. Rosemarie Stahlschmid, radioterapeuta - *Radioterapia parcial da mama: Acelerada*.

Dra. Rosana Monteggia, oncologista – *Biossimilares*.

Local da palestra: Auditório da CliniOnco

Jantar: Restaurante Galangal



Participantes da palestra



Dr. Jeferson, Dr. Ernesto, Dra. Rosemarie, Dra. Luciane, Dra. Rosana e Dr. Fernando

Encontro Científico “Vencendo a Resistência à Hormonioterapia”, no dia 18 de junho.

Palestrantes:

Dr. Jeferson Vinholes, oncologista e diretor técnico da CliniOnco.

Dra. Rosana Monteggia, oncologista.

Dra. Débora Braga Vieira, doutora em Bioquímica que atua na área da Biologia Molecular: terapia celular, reparo de DNA e nanomedicina.

Local da palestra: Auditório CliniOnco

Jantar: Restaurante Peppo



Dra. Rosana, Dr. Jeferson e Dra. Débora

2º Encontro Científico do Centro de Ginecologia Oncológica - Cirurgia Minimamente Invasiva e Oncofertilidade, no dia 21 de junho.

Palestrantes e temas:

Dr. Reitan Ribeiro - Cirurgião Oncológico "Prêmio de melhor vídeo no Society of Gynecologic Oncology (SGO) 2018 - A Transposição Uterina". Ele palestrou sobre o tema: "É hora de acabar com a cirurgia minimamente invasiva para o câncer de colo? Discutindo o LACC TRIAL".

Dr. Geraldo Gomes da Silveira, ginecologista. O médico falou sobre o Centro de Ginecologia Oncológica e destacou o importante papel na integração dos saberes e da abordagem multidisciplinar para o tratamento dos tumores ginecológicos.

Dra. Suzana Pessini, ginecologista. A médica fez um retrospecto da evolução das cirurgias e manejos do câncer ginecológico e enfatizou o trabalho da sua equipe como um importante referencial no desenvolvimento da cirurgia minimamente invasiva.

Dr. Jeferson Vinholes, oncologista e diretor técnico, da CliniOnco. Ele apresentou dados epidemiológicos do Câncer no Mundo e proferiu a palestra sobre "Um Grande Avanço no Tratamento do Câncer de Ovário - O Manejo dos Pacientes com BRCA positivo".

Local do evento: Restaurante Na Brasa



Dr. Reitan



Dr. Osvaldo, Dra. Sibele, Dra. Suzana, Dr. Geraldo e Dr. Jeferson



Highlights em Câncer de Mama, do Congresso da **ASCO/2018** (American Society of Clinical Oncology), apresentando as principais novidades e estudos na área da oncologia mundial, no dia 06 de agosto.

Palestrantes e temas:

Dr. Jeferson Vinholes, oncologista e diretor técnico, da CliniOnco – Epidemiologia do Câncer: Pós-Asco.

Dra. Laura Luzzatto, patologista - Benefícios, facilidades e dificuldades do "1 day diagnosis" no anátomo-patológico.

Dra. Kenia Borghetti, mastologista - "Quem necessita de mais ou menos cirurgia em câncer de mama".

Dra. Alessandra Notari, oncologista – "Inibidores CDK4/6 ASCO 2018"

Dr. Osvaldo Artigalas, geneticista - Mutações germinativas: Achados inesperados em painel tumoral.

Local da palestra: Auditório CliniOnco

Jantar: Restaurante Peppo



NÚCLEO SAÚDE DO HOMEM

A Inauguração do Centro de Câncer Urológico, no dia 14 de junho.

Palestrantes e temas:

Dr. André Brunetto, oncologista: Atualização do Tratamento Câncer de Próstata Metastático Primeira Linha .

Dra. Alice Schuch, radiologista: Ressonância Magnética Multiparamétrica na Avaliação da Próstata.

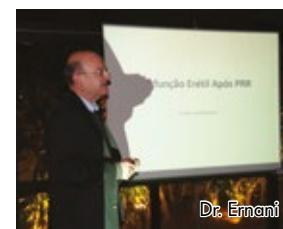
Dr. Ernani Rhoden, urologista, professor livre-docente de urologia da UFCSPA - Reabilitação da Função Sexual Pós-Tratamento do Câncer de Próstata.

Dra. Deise Rhoden, patologista - A nova Classificação de Gleason: entendendo as mudanças.

Dr. Osvaldo Artigalas, geneticista - Incorporando a Avaliação Genética no Manejo do Câncer de Próstata: avaliações de risco e testes genéticos.

Dr. Jeferson Vinholes, oncologista e diretor técnico da CliniOnco – Epidemiologia do Câncer.

Local do evento: Restaurante Le Bistrot



2ª Edição do Lançamento do Centro de Câncer Urológico, no dia 12 de julho.

Palestrantes e temas:

Dra. Alice Shuch, radiologista e diagnóstico por imagem - Métodos de Imagem na Avaliação da Neoplasia Renal.

Dr. Ernani Rhoden, urologista - Aspectos Cirúrgicos das Neoplasias Renais.

Dr. Osvaldo Artigalas, geneticista - Avaliação Genética nos Pacientes com Tumores Renais.

Dra. Rosana Monteggia, oncologista - Rim: Avanços em Oncologia.

Local do evento: Restaurante Le Bistrot

NÚCLEO DE TUMORES ESPECÍFICOS

1º Encontro Científico do Centro de Câncer de Pulmão, no dia 11 de junho.

Palestrantes e temas:

Dr. Darcy Ribeiro Pinto Filho, professor titular da universidade de Caxias do Sul (UCS) e chefe do serviço de cirurgia torácica do Hospital Geral desta cidade, abordou o tema "A contribuição da Cirurgia Torácica no Tratamento do Câncer e os desafios contemporâneos".

Dr. Jeferson Vinholes, oncologista e diretor técnico da CliniOnco, destacou os principais "posts" do recente Congresso da ASCO (Sociedade Americana de Oncologia Clínica) sobre o câncer de pulmão e apresentou um estudo de caso em que foi utilizada a mais recente ferramenta de Análise do Perfil Genômico.

Local do evento: Restaurante Galangal



Inauguração do Centro de Tumores Ósseos e Partes Moles, no dia 20 de junho.

Palestrantes e temas:

Dr. Jefferson Vinholes, oncologista e diretor técnico da CliniOnco - Contextualizou a criação e o objetivo do novo Centro.

Dr. Bruno Antunes, ortopedista oncológico - Apresentação da equipe do novo Centro e a Abordagem sobre Ortopedia Oncológica.

Dr. Diego Giordani, cirurgião oncológico - Tratamento Cirúrgico dos Sarcomas de Tecidos Moles.

Dr. Pedro Aleixo, patologista - Papel da Patologia no Manejo Multidisciplinar de Tumores Ósseos e Partes Moles.

Dra. Rita Ferrua, oncologista do CEPON (SC) - Sarcomas de Partes Moles: epidemiologia e atual paradigma de tratamento.

Local da palestra: Auditório CliniOnco

Jantar: Restaurante Peppo



Dr. Bruno, Dr. Diego, Dra. Rita, Dr. Pedro, Dr. Jefferson e Dr. Julio Rerin



Dr. Spencer



Palestrante e médicos



Convidados



Equipe Multidisciplinar

Lançamento do Centro de Melanoma, no dia 11 de julho.

Palestrantes e temas:

Dra Ana Letícia Boff, patologista - Avaliação Histológica do Melanoma - Padronização do Laudo Segundo AJCC 2018.

Dr. Diego Giordani, cirurgião oncológico - A Importância da Biópsia nas Lesões Suspeitas de Melanoma.

Dra. Marina Resener Moraes e Dra. Liliam Dalla Corte, dermatologistas - Diagnóstico do Melanoma pela Dermatologista.

Dr. Jefferson Vinholes, oncologista e diretor técnico da CliniOnco - Epidemiologia do Melanoma.

Dra. Rosana Monteggia, oncologista - Melanoma: Progressos e Novidades na Adjuvância.

Local da palestra: Auditório CliniOnco

Jantar: Restaurante Galangal



Dra. Liliam e Dra. Marina



Dra. Rosana



Dra. Heloisa, Dra. Ana, Dra. Liliam, Dra. Rosana, Dr. Diego, Dra. Marina, Dra. Sabrina e Dr. Jefferson

3º Encontro Científico do Centro de Câncer de Pulmão,
no dia 27 de agosto.

Tema principal: “Atualização do Tratamento de Câncer de Pulmão”.

Palestrantes:

Dr. Gustavo Faibischew, médico pneumologista no Incor, ICESP (Instituto do câncer do Estado de São Paulo) e Hospital Alemão Oswaldo Cruz/SP.

Dr. Jeferson Vinholes, oncologista e diretor técnico da CliniOnco.

Local do evento: Restaurante Galangal



NÚCLEO DO APARELHO DIGESTIVO

2º Encontro Científico do Centro Hepato-bílio-pancreático, no dia 04 de julho.

Palestrantes e temas:

Dra. Angélica Lucchese, cirurgião do aparelho digestivo - Papel da Ressecção das Metástases Hepáticas no Câncer de Pâncreas.

Dr. César Vivian Lopes, gastroenterologista - Ecoendoscopia nas Afecções Pancreato-Biliares.

Dra. Fernanda Branco, hepatologista, ecografia abdominal e elastografia Hepática - Regorafenibe: Uma Nova Drogas Pós-Sorafenibe no Carcinoma Hepato-Celular.

Dr. Julio Pereira Lima, cirurgião do aparelho digestivo - Terapêutica Endoscópica no Câncer de Pâncreas.

Dra. Rosana Monteggia, oncologista - Novo Padrão de Tratamento Adjuvante do Pâncreas.

Dr. Sandro Bertani, radiologista e diagnóstico por imagem - Ressonância Magnética com Contraste Hepato-específico: Indicações.

Local da palestra: Auditório CliniOnco
Jantar: Restaurante Galangal



Inauguração do Centro de Estômago e Esôfago, no dia 07 de agosto.

Palestrantes e temas:

Dr. Julio Pereira Lima, cirurgião do aparelho digestivo: Técnicas Endoscópicas no Tratamento das Neoplasias Avançadas do Aparelho Digestivo.

Dr. Guilherme Luiz Stelko Pereira, médico oncologista clínico do Centro de Oncologia do Paraná e Investigador principal no Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP) : “Algoritmo do Câncer Gástrico e Colorectal”.

Dr. Flávio Takeda, médico cirurgião do Aparelho Digestivo HCFMUSP / ICESP e Doutor em Cirurgia do Aparelho Digestivo HCFMUSP: “Cirurgia do Câncer Gástrico”.

Local das palestras: Auditório da CliniOnco
Jantar: Restaurante Peppo

CURSOS, CONGRESSOS E PALESTRAS

PARTICIPAÇÃO DA EQUIPE MÉDICA

ASCO

Dr. Jeferson Vinholes, diretor medico da Clinionco e as médicas oncologistas **Dra. Rosana Monteggia** e **Dra. Alessandra Notari**, participaram do Congresso da American Society of Clinical Oncology (ASCO) que ocorreu entre 1º e 05 de junho de 2018, na cidade de Chicago, Estados Unidos.

Este é o maior Congresso de Oncologia do mundo e o evento mais esperado do ano neste segmento. Nele são apresentadas as novidades mais importantes para o tratamento do câncer. A participação destes profissionais na ASCO tem possibilitado o compartilhamento destes estudos nos Highlights, tradicionalmente promovidos na CliniOnco, para a equipe multidisciplinar da instituição e demais profissionais convidados.



- **Dra. Ana Cristina Fenili**, médica hematologista do Centro de Oncologia Clínica, participou de dois eventos:

- *Updates in Hematological Malignancies: How to manage CLL and Lymphomas in the Era of Targeted Therapies*, que ocorreu entre os dias 03 e 04 de maio, na cidade italiana de Milão.

- *Haimatus Special Edition*, que ocorreu entre os dias 18 e 19 de maio, em São Paulo.

• **Dr. Bruno Antunes**, médico do Centro de Tumores Ósseos e Partes Moles, participou do Simpósio Interinstitucional de Oncologia Ortopédica, que ocorreu na USP – Hospital de Clínicas, em São Paulo, entre os dias 10 e 11 de agosto.

• **Dr. Cleber Allem Nunes** – médico proctologista do Centro do Câncer de Intestino, foi palestrante no Congresso do Hospital Santa Rita - Debate nacional sobre prevenção, diagnóstico e tratamento do câncer - realizado no dia 9 de agosto, no Hotel Plaza São Rafael, em Porto Alegre.

• **Dr. Diego Giordani**, cirurgião oncológico do Centro de Melanoma, participou:

- *2nd International Education Symposium of The Melanoma World Society*, que ocorreu nos dias 3 e 4 de agosto, no Rio de Janeiro.

- Congresso do Hospital Santa Rita 2018, em duas Mesas Redondas com os temas: Melanoma e Sarcomas, que ocorreu entre os dias 8 e 11 de agosto, em Porto Alegre.

- **Dr. Alfeu Fleck**, médico gastroenterologista e hepatologista do Centro de Câncer do Aparelho Digestivo participou nos seguintes eventos:

- Entrevista no Programa Plantão Guaíba, da Rádio Guaíba, no dia 03 de julho, abordando os temas sobre hepatites virais e transplante de fígado.

- Campanha Julho Amarelo promovida pela Secretaria da Saúde, no dia 31 de julho. As ações aconteceram durante todo mês de julho e tiveram o objetivo de alertar, orientar e oferecer à população testes rápidos e exame de elastografia hepática para a detecção e estadiamento das hepatites virais.



Dr. Ernani Rhoden, médico urologista do Centro de Câncer de Próstata e Urológico, participou dos seguintes eventos:

- XII Curso de Atualizações em Urologia, promovido pelo Serviço de Urologia Hospital Pasteur, que ocorreu nos dias 07 e 08 de junho em Montevideo, Uruguay.

- Congresso do Hospital Santa Rita - Debate Nacional sobre Prevenção, Diagnóstico e Tratamento do Câncer – como integrante da comissão organizadora, realizado no dia 10 de agosto, no Hotel Plaza São Rafael, em Porto Alegre.



- Evento sobre Discussão da Saúde Masculina e Qualidade de Vida, realizado no dia 25 de agosto, na Associação Médica do Rio Grande do Sul (AMRIGS), Porto Alegre.

Dra. Fernanda Branco, ecografista e elastrografista da Unidade de Medicina Diagnóstica da CliniOnco:

- Proferiu a aula sobre o "Papel da Ecografia e da Elastografia Hepática ARFI no Diagnóstico Precoce do Câncer de Fígado", que ocorreu entre os dias 04 e 05 de junho, na Universidade Federal de Pelotas.

- Realizou o "Treinamento Prático em Elastografia Hepática" em pacientes com hepatites e esteatose (gordura no fígado), entre os dias 07 e 08 de junho, na Clínica Radiologue, em Pelotas.

- Ministrou aula com o tema "Quando e como usar o Regorafenibe", no XII Sul-Gastro e Simpósio Sul Americano do Aparelho Digestivo, que ocorreu entre os dias 14 e 16 de junho, em Porto Alegre.

- Palestrou no Curso de Atualização em Ultrassonografia pela Cetrus (Centro de Treinamento em Ultrassonografia) abordando os seguintes temas: "Diagnóstico Diferencial dos Nódulos Hepáticos" e "Diagnóstico da Fibrose por Elastografia ARFI: Técnica e indicações". O curso ocorreu no dia 04 de julho, em Porto Alegre.



Dr. Geraldo Gastal Gomes da Silveira, médico do Centro de Câncer Ginecológico e do Centro de Endometriose, participou dos seguintes eventos:

- XXI Congresso Gaúcho de Ginecologia e Obstetrícia, na qualidade de Presidente na Conferência Nacional intitulada "Tratamento da Endometriose Profunda: Como ser mais eficiente?" que ocorreu entre os dias 02 e 04 de agosto, no Hotel Plaza São Rafael, em Porto Alegre.

- Congresso do Hospital Santa Rita, como palestrante da atividade "Ginecologia Sessão 2 – Câncer de Endométrio" com o tema "A cirurgia minimamente invasiva no câncer de endométrio" e como Presidente da atividade "Ginecologia – Sessão 3" com o tema "Câncer de Ovário". O evento ocorreu no período de 8 a 11 de agosto, no Hotel Plaza São Rafael, em Porto Alegre.



Dra. Janine Conceição, médica psiquiatra da Unidade de Psiquiatria, participou dos seguintes eventos:

- Congress on Brain Behavior and Emotions 2018, que ocorreu entre os dias 20 e 23 de junho, no Centro de Eventos Serra Park, em Gramado.

- Entrevista no Programa da RDC TV sobre o tema "Qualidade de Vida", no dia 06 de julho.

- Solenidade de Transição de Núcleo de Psiquiatria e Espiritualidade para Departamento de Psiquiatria e Espiritualidade, que ocorreu no dia 14 de agosto, na Associação de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, na qual a médica é membro integrante.



Dr. Marclie Luzardo, médico do Centro de Cabeça e Pescoço, apresentou o trabalho intitulado Associação da bucomaxilofacial e fonoaudiologia na confecção e adaptação de próteses intraorais: Relato de caso, no Congresso do Hospital Santa Rita, realizado no período de 8 a 11 de agosto de 2018, no Plaza São Rafael, em Porto Alegre.

Dra. Raquel Carvalho, médica psiquiatra da Unidade de Psiquiatria, participou do *Congress on Brain Behavior and Emotions 2018* (Congresso sobre Comportamento Cerebral e Emoções) que ocorreu entre os dias 20 e 23 de junho, no Centro de Eventos Serra Park, em Gramado.



As médicas mastologistas **Dra. Vivian Fontana**, **Dra. Kenia Borghetti** e **Dra. Bianca Seitenfus** e as médicas oncologistas **Dra. Rosana Monteggia** e **Dra. Alessandra Notari** participaram da 13º Edição do Congresso de Câncer de Mama, que ocorreu entre os dias 30 de agosto e 01 de setembro, no Centro de Eventos Hotel Serrano, em Gramado/RS.



Dr. Ronaldo Webster, cirurgião plástico da Unidade de Cirurgia Plástica, participou:

- Evento da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica
- Regional do Paraná, na qualidade de palestrante, que ocorreu entre os dias 18 e 20 de agosto, em Curitiba.
- XI Congresso Brasileiro de Laser, que ocorreu no dia 21 de agosto, em São Paulo.
- 27º Jornada do Serviço de Cirurgia Plástica da Santa Casa, que ocorreu entre os dias 23 e 25 de agosto, no Anfiteatro Hugo Gerdau, em Porto Alegre.



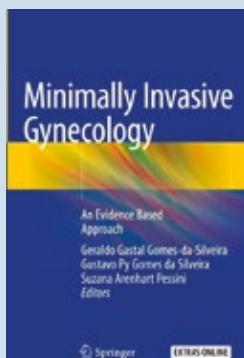
Dra. Rosana Monteggia, médica oncologia do Centro de Oncologia Clínica, participou:

- *Meet the Professor*, promovido pelo Centro de Oncologia do Hospital Sírio Libanês, com o tema: Rim e Bexiga, que ocorreu no dia 24 de agosto, em São Paulo.
- VI Simpósio Internacional de Melanoma, que ocorreu nos 24 e 25 de agosto, no Hotel Pullman, na Vila Olímpia, em São Paulo.



DESTAQUE

Os ginecologistas **Dr. Geraldo Gomes da Silveira**, **Dra. Suzana Arenhart Pessini** e **Dr. Gustavo Py Gomes da Silveira**, em parceria com conceituados cirurgiões americanos, europeus e sul-americanos, publicaram o livro *Minimally Invasive Gynecology — An Evidence Based Approach*. O exemplar está com mais de 12 mil cópias vendidas e vem se tornando uma das maiores referências na área da Cirurgia Ginecológica Minimamente Invasiva. Vendas através do site da editora Springer.



Dr. Alfeu de Medeiros Fleck Júnior, médico gastroenterologista e a nutricionista **Dra. Sabrina Alves Fernandes**, ao lado de outros colegas do Programa de Pós-Graduação em Medicina: Hepatologia da Universidade Federal de Ciências da Saúde do Porto Alegre (UFCSPA), tiveram o artigo *Liver transplantation and alcoholic liver disease: History, controversies, and considerations* (Transplante hepático e doença hepática alcoólica: história, controvérsias e considerações, em tradução livre), publicado na revista médica *World Journal of Gastroenterology (WJG)* em junho passado.



CURSOS, CONGRESSOS E PALESTRAS

PARTICIPAÇÃO DOS COLABORADORES

CURSO DE FISIOTERAPIA EM ONCOLOGIA

No dia 11 de maio, a fisioterapeuta **Iara Rodrigues**, esteve presente na qualidade de professora do Curso de Fisioterapia em Oncologia, na Aula Inaugural dos Cursos de Pós-graduação do Hospital Moinhos de Vento.



SEMINÁRIO DE GESTÃO



Sandra Rodrigues, diretora assistencial e administrativa da CliniOnco, esteve presente no Seminário de Gestão – Tendências e Inovações em Saúde, realizado no dia 04 de maio, promovido pela Fehosul (Federação dos Hospitais e Estabelecimentos de Saúde do Rio Grande do Sul) e SindiHospa (Sindicato e Clínicas de Porto Alegre) que ocorreu no Hotel Continental, em Porto Alegre.



IX CONGRESSO BRASILEIRO DE FARMACÊUTICOS EM ONCOLOGIA

A farmacêutica do Centro de Manipulação de Medicamentos, **Fernanda Ritzel**, esteve presente entre os dias 17 e 19 de maio no IX Congresso Brasileiro de Farmacêuticos em Oncologia, que ocorreu no Rio de Janeiro. Com o tema principal "As Fronteiras da Farmácia em Oncologia: da gestão dos processos às inovações tecnológicas", o congresso apresentou uma diversidade de atividades oferecendo aos participantes aprimoramento de suas competências para a prestação de um serviço farmacêutico de alta qualidade.

DESTAQUE

A equipe de farmácia da CliniOnco, representada por Fernanda Ritzel teve dois trabalhos selecionados e expostos durante o IX Congresso Brasileiro de Farmacêuticos em Oncologia:

- “Farmácia Clínica: monitoramento da toxicidade cardíaca causada pelo Trastuzumabe em pacientes portadoras de câncer de mama”;
- “Implantação e avaliação do desempenho de fornecedores de medicamentos oncológicos em clínica privada”.





GANEPÃO 2018

A nutricionista do Centro de Atendimento Multidisciplinar, **Camila Borges** participou do GANEPÃO 2018, entre os dias 12 e 15 de junho, no Centro de Convenções Rebouças, em São Paulo. O evento, um dos maiores e mais importantes congressos nacionais sobre Nutrição Oncológica, ocorreu juntamente com o 8º ICNO - *International Conference of Nutritional Oncology*. Ambos os eventos trouxeram como temática principal **"Nutrição e a Atividade Física em Oncologia: da prevenção para sempre"**. Dessa forma, a nutricionista Camila trouxe as últimas novidades e importantes contribuições à equipe e pacientes no segmento da nutrição geral e oncológica.

SEMINÁRIO DE GESTÃO - QUALIDADE E CERTIFICAÇÃO EM SAÚDE

No dia 15 de junho, a diretora assistencial e administrativa **Sandra Rodrigues** e a fisioterapeuta do Centro de Atendimento Multidisciplinar e membro do Comitê da Qualidade, **Greice Verza**, participaram do Seminário de Gestão - Qualidade e Certificação em Saúde que ocorreu no Hotel Continental, em Porto Alegre. O evento foi promovido pela FEHOSUL/SINDIHOSPA e AHRGS (Associação dos Hospitais Privados).



FRONTEIRAS DO PENSAMENTO

O médico oncologista, pesquisador e escritor indiano-americano, **Siddhartha Mukherjee**, esteve no Brasil para participar do **Fronteiras do Pensamento**. Em Porto Alegre, o renomado oncologista falou para uma plateia atenta que lotou o Salão de Atos da UFRGS, na noite de 3 de setembro. Durante a conferência, Mukherjee ratificou o que vem dizendo na imprensa: que não acha possível a humanidade eliminar totalmente o câncer da sua história. "Mas podemos prevenir, combatendo fatores de risco como o tabagismo e a obesidade", enfatizou o autor de "O Imperador de Todos os Males: Uma biografia do câncer", obra vencedora do Prêmio Pulitzer em 2011. Siddharta Mukherjee abordou diversos assuntos como tratamentos oncológicos personalizados, imunoterapia, as novas técnicas genéticas e a sua mais recente pesquisa sobre dieta e câncer, publicada em julho na Nature. A jornalista desta revista, Keli Boop, esteve presente no evento.

CAPACITAÇÃO E TREINAMENTOS

ATUALIZAÇÃO EM HIGIENIZAÇÃO CLÍNICA

Ocorreu no dia 06 de junho, no Auditório da CliniOnco. O treinamento foi promovido pela empresa BMV – Sistema de Higienização e ministrado pela enfermeira **Ana Luiza de Souza Viana**, da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) e especialista em Enfermagem Intervencionista. O objetivo foi atualizar a equipe de higienizadoras para uma qualificada prática de higienização clínica. Público-alvo: equipe de higienização.



CUIDADOS RELACIONADOS AO USO DE MEDICAMENTO DE ALTA VIGILÂNCIA

Ocorreu no dia 08 de junho, no Centro de Tratamentos da CliniOnco. O treinamento foi ministrado pela farmacêutica e responsável Técnica do Centro de Diluição de Medicamentos, **Daniéli Neves**. O objetivo foi atualizar a equipe da assistência sobre os cuidados a serem tomados com os medicamentos de alta vigilância. Público-alvo: equipe multidisciplinar.



CAPACITAÇÃO DE PSICO-ONCOLOGIA

Ocorreu no dia 29 de junho, no Centro de Tratamentos da CliniOnco. A capacitação foi ministrada pela supervisora do setor de psicologia **Paula Plácido**, pela psicóloga **Tayse Moura** e a estagiária de psicologia, **Aline Alves**. O objetivo foi instrumentalizar os profissionais sobre os aspectos emocionais dos pacientes oncológicos. Público - alvo: equipe multidisciplinar



SUPORTE BÁSICO DE VIDA (BLS)

Ocorreu durante todo o dia 04 de agosto, no Auditório da CliniOnco, o Curso de Suporte de Vida (BLS) com o objetivo qualificar a equipe para medidas e procedimentos de suporte às vítimas, mantendo ações vitais até o atendimento profissional de emergência médica. Participaram os membros da equipe assistencial e de atendimento da clínica e educadores físicos da Academia Santo Forte Fitness. Os orientadores foram: **Dr. Juarez Barbisan** e **Dr. Ramiro Pedroso** medico do CTSEM – Centro de Treinamento e Simulação de Emergências Médicas.



Colaboradora Sirléi e Viciâne



Equipe em treinamento



Palestrante e equipe.

DISFAGIA NO PACIENTE ONCOLÓGICO

Ocorreu no dia 30 de agosto, no Centro de Tratamentos. A palestra foi ministrada pela fonoaudióloga da Santa Casa de Porto Alegre, **Emile Dalbem** - mestre em ciência da reabilitação. O objetivo do treinamento foi apresentar o tema sobre a disfagia na oncologia, capacitando a equipe na abordagem e encaminhamentos (referência e contra - referência). Público - alvo: equipe multidisciplinar



SEMANA DA ENFERMAGEM

A Semana da Enfermagem na CliniOnco foi marcada por comemorações e eventos científicos. A equipe de enfermagem, que no seu dia a dia cuida das pessoas com tanto carinho e dedicação, foi presenteada e homenageada no dia 14 de maio no Centro de Tratamento. Também participou da palestra proferida pela enfermeira **Melissa da Silva Terres Boucinha** e pela gerente comercial **Cristine Oliveira**, promovida pelo Programa Educare da empresa Remed. No encerramento da semana, na sexta-feira do dia 18 de maio, todos marcaram presença no Bate-papo sobre Cuidados Paliativos, com o médico paliativista **Dr. Rodrigo Kappel Castilhos** e com a enfermeira **Karine Zancanaro Reys**, ambos do serviço de Cuidados Paliativos da Santa Casa de Porto Alegre.

A CliniOnco parabeniza a Equipe de Enfermagem que sempre faz a diferença nesta instituição, através do cuidado humanizado e do carinho dispensados aos pacientes e familiares, assim como pelo profissionalismo com que desempenha suas atividades.



Bate-papo



Programa Educare



Enfermeiras Daiana e Fabiane



Equipe de enfermagem / maio 2018

BAZAR DIA DAS MÃES

No dia 03 de maio foi realizado o tradicional Bazar do Dia das Mães. Num clima descontraído e caloroso, o evento reuniu pacientes, familiares, colaboradores e parceiros com o objetivo de incentivar a prática de trabalhos manuais e comercializá-los.



Patrícia Pinheiro



Elaine Marforo



Sônia Maria



Vera Oliveira



Expositoras



Saúde, Equilíbrio, Segurança e Bem-estar

Um Movimento de Vida



Equipe de colaboradores com novos uniformes, no encerramento da SIPAT.

Entre os dias 13 e 17 de agosto ocorreu a 12º Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho – SIPAT 2018.

O tema escolhido este ano pela CIPA - Comissão de Interna de Prevenção de Acidentes - foi SAÚDE, EQUILÍBIO, SEGURANÇA E BEM-ESTAR. UM MOVIMENTO DE VIDA!

O objetivo da SIPAT é conscientizar os colaboradores sobre a importância dos cuidados com a sua segurança, saúde e qualidade de vida. Durante a semana, a programação proporcionou a todos os colaboradores diversas atividades, entre palestras, atividade física, workshops e sorteio de brindes.

PROGRAMAÇÃO DA SEMANA

13 DE AGOSTO

Abertura Semana SIPAT 2018

- Apresentação dos membros da CIPA/2018;
- Apresentação dos resultados da inspeção CIPA - 1º semestre;
- Apresentação dos resultados do Desafio 01 da Campanha Consumo Consciente e lançamento do Desafio 02.

Apresentadores: Fisioterapeuta Greice Versa e Psicóloga Paula Plácido



Psico. Paula e Fisio. Greice

14 DE AGOSTO

- Palestra DST/AIDS

Palestrante: Drª. Patricia da Silva Fernandes, médica infectologista da Unidade de Medicina Interna da CliniOnco.



Dra. Patricia



Enfermeira Jéssica



Fisioterapeuta Greice

15 DE AGOSTO

- Palestra Lavagem de Mão

Palestrante: Jessica Dalé, enfermeira do Controle de Infecção do Hospital Fêmea.

- Palestra Biossegurança

Palestrante: Fisioterapeuta Greice Versa

16 DE AGOSTO

Workshop – Plano de Vida

Facilitadora: Psicóloga e professora

Carmem Castro

Promoção: Empresa Remed



Prof. Marina e Colaboradores



Nutri. Camila



Oficina Mary Kay



Resultados Medida Certa

17 DE AGOSTO

- Atividade Física

Prof. Marina Torres - Academia Santo Forte Fitness

- Apresentação dos resultados do "Medida Certa CliniOnco" e perfil de saúde dos colaboradores.

Neste ano recebeu destaque o aumento da adesão para a prática de atividade física, a diminuição dos índices de sobrepeso e obesidade comparados com o ano anterior e o indicador positivo no percentual de IMC, ficando dentro da normalidade, que foi de 56%. Apesar do risco de doenças associadas ao aumento da circunferência abdominal ter aumentado um pouco, este levantamento apontou para ótimos indicadores de saúde dos colaboradores da CliniOnco.

Palestrante: Nutricionista Camila Borges

- Oficina de Maquiagem

Promoção: Mary Kay

- Almoço de confraternização dos aniversários dos meses de maio, junho, julho e agosto.



Comemoração dos aniversários

Agrademos a contribuição dos palestrantes e a participação de todos os colaboradores nas atividades propostas na SIPAT 2018.

GRUPO ONCOARTE

No dia 14 de maio, em sessão comemorativa ao Dia das Mães, o Grupo OncoArte participou da homenagem promovida pela Sede da Grande Loja Maçônica do Estado do Rio Grande do Sul, em Porto Alegre. O espetáculo contou com os trabalhos "Amanhã" e "Maria Maria".

No dia 20 de maio, o Grupo apresentou-se no Monumento do Expedicionário, no Parque da Redenção, em homenagem à Semana da Enfermagem, promovida pelo Conselho Regional de Enfermagem do Rio Grande do Sul (COREN).

No dia 01 de setembro, o Grupo realizou apresentação na "Mostra de Dança" do Lindóia Tênis Clube, em Porto Alegre.



Apresentação Lojas Maçônica

Apresentação na Redenção

CAMPANHAS



SUSTENTABILIDADE SOCIOAMBIENTAL

Iniciou no mês de julho a **Campanha Consumo Consciente 2018**.

Esta campanha visa reforçar o engajamento da CliniOnco com a sustentabilidade socioambiental e econômica. Tem o objetivo de promover a sensibilização e estímulo aos colaboradores em prol de consumo consciente e gestão de recursos financeiros e ambientais. Todos devemos ser AGENTES DE MUDANÇAS!

Durante todo o semestre serão desenvolvidos "desafios", com foco no consumo consciente, que envolverá colaboradores, gestores e diretoria.

CAMPANHA DO AGASALHO

Anualmente, é realizado a **Campanha do Agasalho da CliniOnco** com o engajamento e solidariedade de colaboradores, pacientes, familiares e comunidade com doações nos pontos de coleta. Este ano, além das doações de agasalho, foi promovida a **Campanha Meias do Bem**, uma iniciativa socioambiental criada pelas Lojas Puket, lançada em 2013. O projeto Meias do Bem tem o objetivo de reciclar meias usadas que são transformadas em cobertores e doados para moradores de rua e entidades benéficas em todo o país.

As doações neste ano foram destinadas para **Casa Brasil, Pequena Casa da Criança e Loja Puket**. As entregas foram realizadas pelos colaboradores Fernando Almeida, Brenda Siqueira e Ana Terres.

Nosso agradecimento a todos que participaram destas campanhas



Doação para Loja Puket

O MELHOR CUIDADO É COM A VIDA



FAZER EXAMES DE QUALIDADE É UMA ESCOLHA QUE FAZ TODA A DIFERENÇA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS.



**TOMÓGRAFO TOSHIBA
AQUILION PRIME**
Redução de até **75%** da radiação



**MAGNETOM SIEMENS
AVANTO SQ**
Ressonância Magnética de Alto Campo

ANÁLISES CLÍNICAS | BIÓPSIAS E PUNÇÕES | DENSITOMETRIA ÓSSEA | DOPPLER COLORIDO E ESPECTRAL GERAL | ECOCARDIOGRAFIA | ECOGRAFIA GERAL
ELETROCARDIOGRAMA | MAMOGRAFIA | RESSONÂNCIA MAGNÉTICA DE ALTO CAMPO | TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA MULTISLICE | RAIOS-X

GENERAL VITORINO, 284 | CENTRO | POA
MediscanMedicinaDiagnóstica
mediscan.com.br
Estacionamento próximo

AGENDE SEUS EXAMES
(51) 3018.1010
WhatsApp (51) 99404.0094



 **MEDISCAN**
Centro de Excelência em Medicina Diagnóstica



20 A N O S CLINIONCO

Ao completar duas décadas de atuação, nos orgulhamos de ter construído uma história de cuidado, acolhimento e ciência. Com muita responsabilidade, sempre nos dedicamos em proporcionar aos nossos pacientes segurança, qualidade e integralidade no atendimento através de uma equipe altamente qualificada.

Agradecemos, de maneira especial, a todos que estiveram conosco ao longo destes anos e contribuiram para o crescimento e desenvolvimento dessa instituição. Reforçamos, assim, o nosso compromisso com os pacientes, familiares e comunidade.



Porto Alegre/RS | Brasil
Rua Dona Laura, 204, 226 e 228

51 4009.6000
www.clinionco.com.br