ONCONEWS ALAGOAS
Oncoclínica
Informativo trimestral da Oncoclínica - nº 14
www.oncoclinica.com | /OncoclinicaAlagoas

Prevenir para viver mais e melhor

A prevenção contra o câncer deve começar o mais cedo possível por meio de bons hábitos

Trabalho, escola, filhos, família, trânsito... são tantas coisas que temos para realizar durante 24 horas que, na maioria das vezes, deixamos de cuidar do mais importante: a saúde. A maioria das doenças tem cura com um diagnóstico precoce, inclusive o câncer. Por esse motivo, é necessário ir ao médico anualmente e adquirir hábitos saudáveis na rotina do dia a dia.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), mais de sete milhões de pessoas no mundo morrem de câncer. Existem vários fatores que levam ao surgimento de tumores no organismo, mas existem também várias formas de prevenção. De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA), aderir práticas saudáveis, como uma alimentação balanceada, rica em vegetais e a prática regular de exercícios podem contribuir para a redução de, pelo menos, 40% da chance de desenvolver algum tipo de câncer.

Segundo a oncologista da Oncoclinica, Dra. Patrícia Amorim, além de uma alimentação saudável, não fumar, manter o peso, realizar exames preventivos – principalmente as mulheres entre 25 e 64 anos devem fazer os exames ginecológicos anualmente –, não ingerir bebidas alcoólicas, evitar a exposição prolongada ao sol entre às 10h e às 16h e sempre usar proteção adequada como chapéus, barraca e protetor solar (inclusive nos lábios), são alguns dos fatores importantes na prevenção.

"A prevenção também está muito ligada ao diagnóstico precoce de câncer, o que ajuda muito no tratamento. Em alguns casos, o tratamento em seu estágio inicial tem 90% de chances de cura, como é o caso do câncer de mama. O tratamento em estágios iniciais da doença é frequentemente mais curativo do que em estágios avançados", ressalta Dra. Patrícia.



Shutterstock

Conheça alguns benefícios dos portadores de câncer

A falta de informação sobre o assunto faz com que seus direitos não sejam efetivados



Shutterstock

Um diagnóstico crescente e que assusta grande parte da população são os novos casos de câncer em todo o mundo que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), chegará a 15 milhões em 2020. No Brasil, a Constituição Federal garante aos portadores da doença alguns direitos especiais, porém devido à falta de informação, principalmente das classes menos favorecidas, muitos deixam de desfrutar desses benefícios por desconhecerem seus direitos. Confira abaixo alguns deles:

1) Lei nº 8213, de 24/07/1991 - Auxílio-doença: artigos 59 a 63; - Aposentadoria por doença grave: art. 26-II;
2) Saque do FGTS - lei nº 8.922, de 25/07/1994 - para tratamento do trabalhador ou dependente;
3) Isenção de imposto de Renda - Lei nº 7.713/1988 (com alterações posteriores) - art. 6º, inciso XIV;
4) Isenção de IOF em financiamento de carro - Lei nº 8.383, de 30/12/1991;
5) Reconstrução mamária pelo SUS - Lei nº 9.797, de 06/05/1999; reconstrução mamária gratuita pelos Planos de Saúde - Lei nº 10.223, de 15/05/2001;
6) Transporte, pousada e alimentação para tratamento fora do domicílio, caso não haja no local onde o paciente mora - TFD - Port. 55, de 24/02/1999, Secretaria de Assistência à Saúde.

Diversos materiais informativos sobre o tema são desenvolvidos todos os anos, mas ainda existem milhares de pessoas que desconhecem tais direitos. Para mais informações sobre os direitos dos portadores de câncer acesse o site **www.oncoclinica.com.**

DICA DE SAÚDE

Dicas para evitar a perda de peso durante o tratamento de câncer

A perda de peso é uma das reações que pode ocorrer durante o tratamento de câncer, devido as reações das drogas utilizadas. Além de certos tumores também terem como característica esse sintoma, os efeitos colaterais causados durante a quimioterapia podem ter como consequência a falta de apetite, enjoos, vômitos, diarreia e mucosite.

Caso não se previna a perda de peso ao longo do tratamento, o paciente pode ser levado a estágios mais graves do problema, como a desnutrição. Dicas são dadas para evitar ou amenizar o problema, aqui vão algumas delas:

- Fracionar as refeições e comer devagar, mastigando bem os alimentos, ajuda tanto a diminuir as náuseas quanto melhorar o apetite.
- Comer frutas carameladas como banana, abacaxi, maçã e pera, além de incrementá-las com creme de leite e chantili ajudam a abrir o apetite e possuem muitos nutrientes e calorias.
- Coma saladas com vegetais bem coloridos misturando ovos cozidos, ricota ou outro queijo cortado em cubos, assim, o prato fica mais saboroso e nutritivo.
- Varie bastante o cardápio, com opções que o paciente goste, para que a alimentação não fique enjoativa e ele tenha prazer em comer.
- Para deixar o paladar mais aguçado, procure enxaguar a boca com água ou chá de camomila antes das refeições.
- Procure um nutricionista para melhor orientá-lo.
- Procure sempre se alimentar à mesa.



Shutterstock

Quimioterapia, o que é?

Saiba como realmente acontece esse tipo de tratamento e entenda seus efeitos



Fabrísia Coutinho • CRM/AL 4574

Formada em Medicina pela Universidade Federal de Alagoas. Fez residência de Clínica Médica na FHEMIG / Hospital Júlia Kubitschek, e em Oncologia Clínica no Hospital Felício Rocho em Belo Horizonte/ MG. Título de especialista em Cancerologia Clínica pela Associação Médica Brasileira (AMB) e Sociedade Brasileira de Cancerologia. É oncologista clínica da Oncoclinica.

De grande importância para o tratamento do câncer, mas que traz efeitos colaterais para o paciente, a quimioterapia é uma modalidade de tratamento que faz uso de compostos químicos, chamados quimioterápicos, que são destinados a eliminar células de rápido crescimento e acaba afetando células saudáveis.

As estruturas normais que se renovam constantemente, como a medula óssea, os pêlos, as unhas são também atingidas pela ação dos quimioterápicos. No entanto, as células normais apresentam um tempo de recuperação previsível, ao contrário das células neoplásicas. Por esse motivo, a quimioterapia é aplicada em ciclos periódicos. Alguns quimioterápicos ocasionam os efeitos indesejáveis tais como mielossupressão, alopécia (queda de cabelo), náuseas, vômitos e diarréia.

Segundo a oncologista Dra. Fabrísia Coutinho, o tratamento quimioterápico pode ser aplicado por via endovenosa, via oral, intra peritoneal, algumas medicações podem ser aplicadas intra muscular e subcutânea. Mas a forma que será aplicada é definida pelo médico oncologista e pode ser realizada no ambulatório.

“A quimioterapia pode ser feita com a aplicação de um ou mais quimioterápicos, com ação sinérgica de droga, para diminuir resistência às drogas e promover maior resposta. Pode ser usada em combinação com a cirurgia e a radioterapia”, explica Dra. Fabrísia, são elas:

Curativa: com o objetivo de controle completo do tumor, como nos linfomas e leucemias; **Adjuvante:** segue a cirurgia curativa, tendo o objetivo de eliminar células residuais locais ou circulantes; **Neoadjuvante ou prévia:** para redução do tumor, visando uma complementação terapêutica com a cirurgia e/ou a radioterapia; **Paliativa:** não tem finalidade curativa, melhorar a qualidade e sobrevida do paciente.

Todo o tratamento é acompanhado por um médico oncologista que verifica a eficácia dos métodos adotados e toma as decisões cabíveis para cada paciente individualmente.

Expediente

Endereço: Rua José Freire de Moura, nº 45 - Ponta Verde - Maceió-AL | **Telefone:** 82 3231.5754 / 3327.0900
Produção: COMSAÚDE - Comunicação, Marketing e Saúde | www.agenciacomsaude.com.br | (82) 3013.3232
Jornalista responsável: Briana Meira 1110-MTE/AL
Textos: Flávia Yezzi
Projeto gráfico e diagramação: Fabrício Casado

Oncoclínica
www.oncoclinica.com
/OncoclinicaAlagoas
Dra. Patrícia de Araújo Amorim
Diretora Técnica Médica
CRM/AL 2710 / RQE 1109

Como lidar com os efeitos quimioterápicos



Dr. Paulo Duprat • CRM/AL 4727

Graduado pela Universidade Federal de Alagoas, fez residência em Oncologia Clínica e Mestrado em Cuidados Paliativos pelo Instituto de Medicina Integral Prof. Fernando Figueira (IMIP). É médico oncologista clínico da Oncoclínica.

Como é administrada a quimioterapia?

Paulo - A quimioterapia é indicada de acordo com o tipo de tumor, estadiamento da doença e condições clínicas do paciente. Um mesmo tipo de tumor pode ter vários tipos de administração de quimioterapia.

O quimioterápico pode ser administrado pela via oral, subcutânea, intramuscular, via peritoneal (aplicação de quimioterapia durante uma cirurgia – ainda restrito a casos específicos) e pela via mais comum que é a endovenosa. Pela via endovenosa o paciente comparece a oncoclínica e a medicação é administrada numa veia periférica (braço) ou por meio de um cateter implantado anteriormente. O tempo de infusão depende da medicação que será usada.

Por que ocorrem efeitos colaterais?

Paulo - A quimioterapia atua na destruição de células tumorais por apresentarem rápida duplicação celular. E as células do nosso organismo que também possuem essas características também serão afetadas como é o caso do trato digestivo, sangue e células que fazem o cabelo crescer. Daí surgem os efeitos colaterais.

Como são os efeitos colaterais da quimioterapia?

Paulo - Os efeitos colaterais vão depender do tipo de célula normal do organismo que está sendo mais afetado e quimioterápico utilizado no tratamento.

Variando de acordo com o local os efeitos colaterais mais comuns são:

Trato digestivo – mucosite, diarréia, náuseas, vômitos, constipação, dor.
Sangue – anemia, baixa de células de defesa e das plaquetas podendo causar sangramentos.
Cabelo – alopecia.
Alterações na pele e unhas – pele seca, coceira, vermelhidão; unhas escuras, amareladas ou quebradiças.

O que é possível fazer para ajudar a minimizar os efeitos colaterais nos pacientes?

Paulo - A maneira mais eficiente é individualizar o tratamento. Na oncoclínica cada paciente é tratado de forma individual levando-se em consideração a condição clínica, esquema de quimioterapia e estágio da doença de cada um. Além disso, todas as orientações são realizadas em relação à dieta e cuidados gerais que devem ser tomados. Utilizamos também quimioterápicos de alta qualidade e medicações especiais que minimizam ou anulam por completo as náuseas e vômitos.

Como os familiares podem ajudar o paciente durante o tratamento?

Paulo - Os familiares possuem papel fundamental no sucesso do tratamento. Eles precisam dar todo o suporte para o paciente sentir-se preparado para realizar o tratamento. O paciente vai passar por alterações físicas como também emocionais. O fortalecimento das relações familiares ajuda o paciente nesse momento de ansiedade, apreensões e temores. O paciente que tem alguém para dividir esses sentimentos consegue melhor enfrentamento, adaptação e aderência ao tratamento.

Dicas sobre alimentação para pacientes em quimioterapia

- Faça pequenas refeições ao longo do dia e evite beber líquido próximo às refeições;
- Evite comidas gordurosas ou frituras;
- Mastigue lentamente os alimentos e evite deitar após as refeições;
- Evite bebidas gasosas;
- Evite ficar exposto(a) a cheiros fortes (fumaça, perfumes, frituras, etc.)
- Vista roupas folgadas, evitando comprimir o abdome.

Seguindo essas orientações e mantendo contato com sua equipe de saúde, o seu tratamento será muito mais tranquilo.